De klankschaal

Een uitgave van Stichting Leven in Aandacht

Zomer 2019 • Jaargang 25 • nummer 59




De klankschaal

Een uitgave van Stichting Leven in Aandacht · voorjaar 2019 / Jaargang 25 / nummer 59

Uit het klooster
De ademhaling werd als drinken van de bron

Uit de Sangha
Een goede beoefenaar

Portret van de Nijmeegse Sangha

Beoefenen als gezin

Thema:
Juist inspanning, aandacht en concentratie

Leven in Aandacht

Alle kalligrafies: Thich Nhat Hanh
Foto's omslag (voor en achter): Tilia Broekema
Bel: Gré Hellingman en Didi Overman



Thema: Juiste inspanning



Wake Up



Beoefen als gezin



Op bezoek bij Thây in Vietnam



Sangha Nijmegen

Sluitingsdata kopij en verschijningsdata (onder voorbehoud) voor de komende nummers:

- *Klankschaal* nr 60: 10 september 2019 / november 2019. Thema: Zorgen voor onze planeet
- *Klankschaal* nr 61: 10 december 2019 / maart 2020 Thema: 25 jaar Leven in Aandacht
- *Klankschaal* nr 62: 10 maart 2020 / juli 2020

Lieve Vrienden,

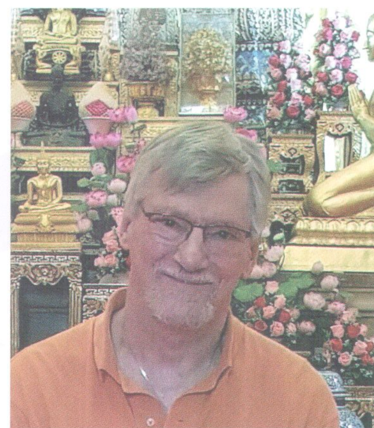


Foto: Bart Notalaers ©

Het thema voor dit nummer van de Klankschaal is: juiste inspanning, juiste aandacht en juiste concentratie. Mooie begrippen, afkomstig uit de laatste drie stappen van het Achtvoudige Pad. Ik vind die juiste aandacht eigenlijk de 'rode draad' in onze traditie. Bij Thich Nhat Hanh draait het voornamelijk om aandacht. Niet voor niets heet de Nederlandse organisatie achter deze traditie Stichting Leven in Aandacht. Die aandacht wordt tegenwoordig vaak Mindfulness genoemd. Deze term werd door Thich Nhat Hanh voor het eerst gebruikt. Volgens Jon Kabat-Zinn, die Mindfulness uit zijn Boeddhistische context haalde en het als therapeutisch middel inzette, is de definitie: 'Het bewustzijn dat ontstaat door het bewust geven van aandacht in het huidige moment en zonder te oordelen.'
Na het lezen van veel boeken en het beluisteren van veel dharmalezingen over mindfulness denk ik vaak dat de theorie mij nu wel bekend is. Maar dat wil geenszins zeggen dat het daarmee makkelijk zou zijn om in het dagelijks leven steeds juiste aandacht aan alles te kunnen geven. Theorie en praktijk kunnen enorm verschillen. Neurowetenschappers zeggen dan dat aangeleerde verkeerde gewoontes zeer moeilijk te veranderen zijn. Moeilijk, maar niet onmogelijk. Zoals Thây zegt: het blijft een kwestie van oefenen. En als je samen kunt oefenen, zoals in een Sangha, heeft dat een duidelijke toegevoegde waarde. Die ene druppel water zal nooit de zee bereiken. Maar vele druppels die een rivier vormen kunnen dat wèl.
Soms geeft het leven je een duwtje in een onverwachte richting. Zo maakte Frans van Zomeren (voorzitter Stichting Leven in Aandacht) mij onlangs attent op de Earth Holders en bracht mij in contact met Haiko Meelis van de Sangha Eindhoven. Het resultaat van dit contact tref je in deze Klankschaal aan. Het is tevens een oproep om in actie te komen voor Moeder Aarde. Binnen de redactie vinden we de klimaatproblematiek dermate belangrijk dat besloten is om dit als thema te nemen voor het volgende nummer van de Klankschaal. Hopelijk zien we dan een mooie oogst van wat in dit nummer gezaaid is! Ook hier geldt immers dat je samen veel meer bereikt dan alleen.
Overigens is ook het thema voor het eerste nummer van 2020 nu al bekend: dat wordt een jubileumnummer ter gelegenheid van 25 jaar Stichting Leven in Aandacht en tevens 25 jaar Klankschaal!

Wim Erdle, *Juiste pad van het hart*.

Juiste inspanning of juiste ontspanning?

Tijdens een nieuwe Dag van Aandacht in Naarden in de serie over het achtvoudige pad is 'juiste inspanning' aan de beurt. Op het programma staat in de middag heel passend een *Total Relaxation* ofwel 'volledige ontspanning' gepland en in verband daarmee staat er al een harp klaar. En die staat daar - hoewel heel mooi - natuurlijk niet alleen voor het mooie.

Door Hilly Bol, *True Arising of Peace*

De Boeddha heeft diepgaand ervaring opgedaan met uitersten in z'n eigen leven. In z'n onderzoek naar bevrijding via ascetisme heeft hij zichzelf bijna doodgehongerd. Maar in z'n jonge jaren was hij juist omringd door weelde en overvloed. Zo heeft hij inzicht kunnen ontwikkelen in het 'juiste midden' van alles en daarmee ook inzicht in 'juiste inspanning'. 'Juist' is overigens niet iets wat al bij voorbaat vast staat. Het is geen regel of wet. 'Juist' wordt opgevat als heilzaam, of als datgene wat geluk brengt of wat lijden verlicht. Zo komen we dichter bij de betekenis van 'juist'.

Maar eerst iets over die harp, omdat er zo'n mooi verhaal is uit de tijd van de Boeddha en over met de juiste inzet oefenen. Of het nu gaat om aandacht, *mindfulness*, het volgen van je adem, zitmeditatie, lopen of eten, het gaat om het 'hoe' van oefenen. Er was ooit een monnik - hij heette Sona - , die wilde weten hoeveel inspanning je moet leveren om goed te oefenen en lijden te transformeren. Boedha vroeg aan hem: 'Je was toch musicus voor je monnik werd?' 'Ja', antwoordde Sona, want hij bespeelde een snaarinstrument. 'Wat gebeurt er met een snaar die te strak staat?' vroeg Boeddha. 'Die knapt en dan is ie kapot', zei Sona. 'En wat gebeurt er met een snaar die te slap gespannen staat?' 'Die maakt geen geluid'. Dat geldt vandaag de dag nog altijd, ook voor deze harp hier: als de snaren hun juiste spanning hebben én als ik ze aanraak met de juiste energie, dan komt er een mooie klank tot stand.

Hoe willen we zelf eigenlijk klinken? Als we op dit moment de keus zouden krijgen tussen 'stijf van de stress', op het punt van knappen, of rustig, aangenaam, liefdevol en vriendelijk, dan weten we het wel. Maar het huidige leven is vaak te druk en te vol én het wordt als veeleisend ervaren. Het is dan ook verontrustend dat zoveel jong volwassenen verschijnselen van een burn-out hebben.

Juiste inspanning staat niet los van de overige elementen van het achtvoudige pad. Al die elementen zijn volkomen met elkaar verweven en het voelt zelfs een beetje kunstmatig om deze ene eruit te lichten. Om ze nog in de herinnering te brengen: Juiste aandacht, concentratie, inzicht, juist denken, spreken, handelen en juist levensonderhoud.
In plaats van een woord als inspanning kan ook gedacht worden aan woorden als toewijding, inzet, ijver, energie, of enthousiasme. Iets dat je met hart en ziel doet gaat je doorgaans makkelijker af dan iets dat je met tegenzin doet.

Ga eens bij jezelf na: wat roept het woord inspanning eigenlijk bij je op? Keihard werken? Perfectionisme? Niet weten hoe te stoppen? Bij voorbaat al moe?
Terwijl ik dit stukje schrijf stop ik regelmatig. Vlakbij m'n raam is een piepklein vogeltje in de esdoorn druk in de weer met het oppikken van kleine insecten. Telkens zit ook het vogeltje weer even heel stil op een takje. Ik geniet ervan, terwijl ik een paar keer bewust m'n adem volg. Het vogeltje stopt zo nu en dan, net als ik. Het is helemaal niet zo moeilijk of inspannend om van die rustmomentjes in te bouwen. Het is als een Bel van Aandacht, waarmee je je thuis voelt komen. Daarna tik ik weer verder met een gevoel van lichtheid en plezier. Het beladen woord *deadline*, waar ik vanmorgen mee opstond is verleden tijd en ik glimlach om en naar de inwendige spoken die dat woord bij me opriep. Soms maak ik dingen met mijn gedachten veel zwaarder dan nodig.

Right Diligence, zo heet juiste inspanning in het Engels. Vroeger werd veel vervoer met karren gedaan, vaak met paarden ervoor gespannen. Zo'n kar hotsebotste natuurlijk over slechte wegen. Later kwam de *Diligence*, de postkoets en waarom heet die zo? Die had goede vering en was daardoor veel comfortabeler. Dat vermogen tot veerkracht kunnen we ook bij onszelf aanspreken. In letterlijke en in figuurlijke zin. Ooit kreeg ik van een fysiotherapeute adviezen over wat soepeler, meer verend lopen toen ik rugproblemen had en wat was dat prettig om zo te oefenen. M'n lijf was me er dankbaar voor en ik voelde me ook meer ontspannen.



Foto: Tilia Broekema ©

Het kan heel prettig zijn (bijna) dagelijks te mediteren. Ook dan kunnen we oefenen met de juiste inzet. Soms betekent dat zoiets simpels als even rustig van houding veranderen als een knie te veel pijn gaat doen. Meditatie op je zitkussentje hoeft beslist geen topsport te worden, al zijn er natuurlijk ook momenten dat de keus niet anders is dan eenvoudigweg te accepteren dat het 'gaat zoals het gaat'.

Of stel dat je merkt dat je veel loopt te mopperen. Ook dan is het zinvol eerst eens even te stoppen. Mopperen is afreageren op de omgeving. Zelf word ik er niet blij van en m'n omgeving ook niet. Meestal ben ik dan gewoon moe. En ben ik dan aandachtig genoeg om dat tot me te laten doordringen? Stop ik dan even? Zodra ik weer uitgerust ben kijk ik tegen precies dezelfde dingen heel anders aan. Meer ontspannen.

Je kunt jezelf er ook op betrappen dat je een hekel hebt aan bepaalde werkjes. Net als veel anderen heb ik veel geleerd van de werkmeditatie in Plum Village en het EIAB. Er staat een bepaalde tijd voor werkmeditatie. Het hoeft niet af. Je hoeft je lichaam niet te forceren. Je hoeft helemaal niets te forceren en op zo'n moment kun je je bewust worden van gewoonte-energie.

Bijvoorbeeld van de neiging toch te gaan haasten. Het is zo fijn om in alle rust en met volledige aandacht ergens aan te werken. Ook met de gewone dingen die in huis gedaan moeten worden of met tuinieren. Een mooie oefening is dan geen negatieve energie ergens in te stoppen. Als ik me bewust word van een oordeel zoals 'dit is een vervelend of een vies werkje' dan kan ik er ook om lachen en tegen mezelf zeggen: 'vervelend of vies is een etiketje'.

Thich Nhat Hanh zegt: 'Aandacht is als zonneschijn'. Als ik naar buiten kijk en zie dat de zon plotseling doorbreekt dan ontstaat er zoveel meer diepte en contrast in wat ik buiten in de natuur zie. Zo werkt het ook voor de binnenwereld: met aandacht wordt er meer zichtbaar.

Aandacht, werkelijk diepgaand alle verschijnselen onderzoeken, en juiste toewijding maken samen met vreugde, kalmte, concentratie en gelijkmoedigheid de ingrediënten uit van de 'zeven factoren van ontwaken'. Daar kunnen we mee oefenen, zodat ons begrip en onze compassie kunnen groeien. Gelijkmoedigheid betekent naast minder extreme stemmingen ook minder oordelen. Er hoeft niet overal meteen een etiketje op.

Soms zijn we 'rupsje Nooitgenoeg' met fixatie op lekker eten en andere zintuiglijke verslavingen. Of we raken verstrikt in negativiteit of in verwarring. Of de 'monky mind', malende gedachten, gepieker en zorgen, slingerend als een aap door de bomen, heeft me te pakken. En als dat nog niet genoeg is dan komen er twijfels als 'heeft al dit geoefen echt zin?' op moeilijke momenten. Het kan zich allemaal voordoen.

Altijd weer leren bijtijds te stoppen. Er is altijd de mogelijkheid te genieten van een paar keer rustig bij je adem zijn. Even werkelijk voelen hoe het is. Vriendelijk en zonder oordeel mezelf te helpen met juiste inzet, juiste toewijding, juiste inspanning.
Alles is altijd in beweging. Verandering kunnen we leren. Grenzen kunnen gaandeweg verschuiven. En ik hoef niet - zoals ik vroeger deed - me te blijven forceren iets te doen wat eigenlijk teveel voor me was. Ik hoef mezelf ook niet te dwingen iets te doen wat ik eigenlijk niet kan. Als beuk hoef je geen eikenblaadjes te maken.

Zo kan 'juiste' inspanning ook 'juiste' ontspanning worden. Op die manier gingen we gezamenlijk op deze dag van aandacht heel ontspannen loopmeditatie doen. En die ontspanning gaven we ook aan ons lichaam bij de *total relaxation* in de middag, met warme klanken van de harp.

Juiste aandacht – zorgen voor vrede en veiligheid

Deze tekst is afkomstig van een paneldiscussie 'Op weg naar rechtvaardige gemeenschappen', gehouden in Baltimore, Verenigde Staten, op 24 augustus 2016

Door Cheri Maples

Door mindfulness kreeg ik de emotionele weerbaarheid om te kunnen omgaan met alles wat me tijdens mijn loopbaan overkwam. Ook hielp het me toen ik nog straatagent was om situaties die ik tegenkwam niet erger te maken dan ze waren, zelfs als dat soms inhield dat ik mijn toevlucht nam tot geweld om te voorkomen dat mensen elkaar iets aandeden. Maar pas door mijn eerste retraite veranderde er echt veel voor me. Toen ik daarvan terugkeerde, was ik verbaasd dat iedereen opeens zoveel vriendelijker was geworden, zelfs mensen die ik arresteerde. Dat was een ongelooflijke eyeopener voor me.

De geschenken die mindfulness geeft

Mindfulness is tegenwoordig erg populair, maar daarin schuilt het gevaar dat er onbegrip ontstaat over wat het nu werkelijk inhoudt. Het is niet alleen een middel om te ontspannen. Het is niet alleen een medisch model. Bij mindfulness hoort ook een heel ethisch kader. Als je die twee van elkaar scheidt, brengt dat allerlei risico's met zich mee. De meeste waarden die met mindfulness samengaan, hebben te maken met geen schade toebrengen. Je kunt een voorstander van vrede en rechtvaardigheid zijn, en toch door de woorden die je gebruikt dagelijks in staat van oorlog met mensen verkeren.
Als ik mindfulness onderwijs, laat ik altijd eerst een groot vel wit papier zien. Ik zet er een rode stip op en vraag mijn cursisten: 'Wat zie je hier?' Iedereen zegt: 'Ik zie een rode stip.' Dan zeg ik: 'Dat is het probleem. Dat is waar wij leven. We leven op de rode stip in plaats van in die enorme witte ruimte.' In mindfulness heb ik een instrument gevonden dat me op een heel bijzondere manier geholpen heeft om in die witte ruimte te leven.
Ik heb in mijn werk veel gehad aan de grote nadruk die in de traditie van Thich Nhat Hanh op de opbouw van Sangha's wordt gelegd. Een Sangha wordt niet zozeer als een organisatie gezien, maar als een organisme. Door mijn beoefening zag ik voortaan alles waar ik deel van uitmaakte als een Sangha: mijn familie, mijn werkplek, de besturen van organisaties waarin ik zat. 'Okay, dit is een Sangha, een gemeenschap,' zei ik tegen mezelf. 'Hoe bouwen we verder aan deze gemeenschap?' Ik begon mezelf te zien als een effect van veel van de dingen die om me heen gebeurden, niet meer als de oorzaak ervan. Dus als ik nu een vergadering heb, en mensen zeggen na afloop: 'Wat een verschrikkelijke vergadering, zeg!' dan merk ik op: 'Nou, was je er zelf bij? Dan heb jij ook meegeholpen om die vergadering zo te maken.' Mindfulness helpt ons te kijken naar alle gemeenschappen waar we deel van uitmaken. Er bestaan allerlei ongeschreven regels waar mensen zich door aanpassing en gewenning aan houden. Je hebt rechtse politieke partijen, maar ook linkse politieke partijen. Overal zijn er fundamentalisten, en ook dat brengt een zekere aanpassing en gewenning met zich mee. Door mindfulness heb ik geleerd zulke ongeschreven en onuitgesproken regels boven tafel te krijgen, zodat er bewust over gediscussieerd kan worden. Op die manier kun je de ethische regels binnen een organisatie veranderen.

Getuige zijn van geweld, van onderdrukking biedt ons de gelegenheid om dingen te veranderen. Een van de belangrijkste vaardigheden die je door mindfulness leert, is stoppen en niet-handelen. Als je iets wilt transformeren, is het vermogen om ruimte te creëren tussen je gedachten en je woorden, tussen je gedachten en je daden ontzettend belangrijk. Het grootste geschenk van mindfulness is voor mij geweest dat ik nu begrijp dat mijn geest geen accurate weerspiegeling is van de werkelijkheid. Door mindfulness leer ik dat mijn waarnemingen zo geconditioneerd zijn dat ze niet meer met de werkelijkheid overeenkomen. De waarheid heeft heel veel kanten.

De volgende oefening gebruik ik soms om mensen te helpen dit te begrijpen. Ik laat drie mensen de kamer uit gaan. Tegen de anderen zeg ik: 'Bouw iets voor me met de spullen die in deze kamer staan. Het moet wel iets zijn wat je in twee minuten in elkaar kunt zetten.' Daarna komen de drie mensen een voor een terug in de kamer. Ze gaan steeds op precies dezelfde plek staan en krijgen dan de vraag: 'Wat zie je?' Eén keer waren dit de drie antwoorden:
'Ik zie George Washington op de Potomac-rivier.'
'Ik zie chaos en ontheemding.'
'Ik zie kunst, een standbeeld.'
Vervolgens vraag ik: wie heeft er gelijk en wie heeft het mis? Ik weet het niet.


Foto: website Cheri Maples ©

Er bestaat een bumpersticker met de tekst: *Geloof niet alles wat je denkt*. Het is moeilijk om het perspectief van een ander te begrijpen als je ervan overtuigd bent dat alleen jouw gezichtspunt waar is. Het is moeilijk om er voor een ander te zijn als je niet werkelijk in je hart begrijpt dat je geest geen adequate weerspiegeling van de wereld is. Ik heb mensen systematisch vreselijke dingen met andere mensen zien doen door armoede, racisme, seksisme, homofobie. Toen ik politieagent was, raakten al die dingen bedolven onder woede, en mijn hart raakte verdoofd, gepantserd. Als dat zo is, kun je niet werkelijk op mensen reageren. Mindfulness was voor mij een instrument om dat allemaal ongedaan te maken. Het was een stapsgewijs proces, dat veel tijd nam.

Als ik met organisaties werk die met racisme kampen, doe ik altijd in elk geval één ding. Ik laat de mensen elk beslissingsmoment in de organisatie opnoemen waarbij ras een rol zou kunnen spelen. Toen ik met mensen van de reclassering werkte, zeiden ze tegen me: 'Wij doen gewoon wat ons gezegd wordt. Wij zijn niet verantwoordelijk.' Ik ging met ze om tafel zitten, en samen stelden we een vier pagina's lange lijst op met zaken waar ze allemaal mee te maken hadden en waar ras een rol zou kunnen spelen in de beslissingen die ze namen.
Toen ik bij de politie hoofd personeel en opleiding werd en mijn eigen team kreeg, deed ik iets heel simpels. Ik maakte een rondje en vroeg: 'Wat is je grootste frustratie?' Dat was altijd het geroddel. Je gelooft echt niet hoe erg er bij de politie geroddeld wordt. Het is alsof je weer op de middelbare school zit, alleen heeft nu iedereen een pistool. Het is gewoon eng. Dus stelde ik voor: 'Wat als we afspreken dat we bij een klacht altijd naar de persoon gaan over wie de klacht gaat, of naar iemand die iets aan de klacht kan doen?' Je moet jezelf en anderen op bepaald gedrag kunnen aanspreken. Je moet elkaar kunnen aanspreken. Mijn team stemde ermee in om het voortaan zo te doen. En dezelfde afspraak maakten mijn teamleden met nieuwe rekruten. Het was de aangenaamste teamervaring die ik ooit heb gehad.
Als we bewust zijn, kunnen we bewuste beslissingen nemen over welk gedrag we willen behouden en welk gedrag niet. Het leven wordt er interessanter van, en leuker. Maar ook verdrietiger. Je kunt het een niet hebben zonder het ander. De pijn kun je gebruiken om je hart zachter te maken, in plaats van er boos over te worden.

Dit zijn een paar van de geschenken die mindfulness me heeft gegeven. Het is een reis, een leerproces geweest om het toe te passen bij alles wat ik doe. Het ging erom een echte intentie te formuleren. Elke transformatie die ik ken, is begonnen met het uitspreken van een intentie, die vervolgens telkens opnieuw bevestigd wordt.

Ik heb ooit een oefening gedaan die heel waardevol voor me was. Iemand vroeg me: 'Hoe zal je toekomst eruitzien als je leven doorgaat op de weg die het tot nu toe gevolgd heeft?' Die vraag had een enorm effect op me. Het zette me echt aan het denken. Wat wil ik eigenlijk doen? Wat wil ik zijn? Wat wil ik telkens opnieuw bevestigen? Volgens mij is transformatie zonder een dergelijke intentie niet mogelijk. Daarbij kunnen we allerlei instrumenten gebruiken, onder andere mindfulness, om een goede curator te zijn

van het museum van ons verleden én een goede verzorger van ons opslagbewustzijn. Zelfs iemand die nog nooit van 'mindfulness' gehoord heeft, kan daar ontzettend goed in zijn.

Werken aan rechtvaardigheid

Mijn eerste kennismaking met de beoefening was toen ik als welzijnswerker in allerlei gemeenschappen werkte, nog voordat ik agent was. Ik werkte in het grootste federale huisvestingsproject in Milwaukee, was betrokken bij programma's voor vrijwillige taakstraffen in plaats van detentie, werkte met vrouwen die met geweld te maken hadden gekregen. Ik zat boordevol woede. Ik herinner me dat ik een keer in een panel zat en dat iemand in het publiek zei: 'Jullie lijken allemaal zo boos.' Ik zei: 'Ben jij dat dan niet?' Ik snapte gewoon niet dat iemand misschien ook níét kwaad kon zijn.

Nu wil ik graag even terug naar wat ik eerder zei over de werkelijkheid. Er is iets wat gebeurt, er is jouw waarneming daarvan, en daartussen zit jouw verhaal. Stel dat ik een politieagent ben. Ik zie een auto over de witte streep zigzaggen en besluit die aan te houden. Dan verwacht ik een dronken bestuurder. Door die verwachting zie ik misschien niet dat ik een diabetespatiënt voor me heb. Mindfulness zorgt ervoor dat ik me bewust ben van meer mogelijkheden, inclusief de mogelijkheid dat ik het misschien mis heb. Toch zal de beoefening van mindfulness onrechtvaardigheid van het systeem niet oplossen, en dus is het ontzettend belangrijk om zowel individueel als collectief te werken.
Een belangrijk aspect van de Black Lives Matter-beweging is dat die duidelijk heeft gemaakt wat er precies aan de hand is. In dit soort kwesties moeten gemeenschappen – en wij allemaal – positie kiezen. Er gaapt een enorme kloof tussen wat politieagenten geleerd hebben te doen, wat allemaal volgens de wet is, en wat volgens de gemeenschap moreel juist is. Zolang die kloof bestaat, zal niemand veilig zijn. En politieagenten moeten inzien dat het ook voor hen niet veilig is zolang die kloof bestaat. Wat gemeenschappen vooral moeten doen is die kloof onder de aandacht brengen. De hele politieorganisatie hoort naar die kloof te kijken en eraan mee te werken dat die verdwijnt.
De raciale ongelijkheden zijn werkelijk belachelijk. Ik heb gezien hoe ze op elk niveau van het systeem doorwerken. Stel dat ik verwacht dat iemand die in een Ford rijdt meer misdaden pleegt dat een BMW-rijder. Dan kan ik dus gewoon voor een Fordgarage gaan zitten. Doordat ik naar de plekken ga waar je meer Fordrijders vindt, zal ik ook heel wat meer Fordbezitters dan BMW-rijders staande houden. En doordat ik door dat disproportionele aantal staandehoudingen ook meer arrestaties verricht, zal ik mijn eigen vooroordeel bevestigen. Door middel van mindfulness kunnen politieagenten dat hele besluitvormingsproces vertragen en zich afvragen: 'Waarom houd ik deze persoon staande? Hoe gaat dit besluitvormingsproces precies in zijn werk?'
Dit soort dingen kunnen we allemaal doen. Het is belangrijk dat we collectief voor informele vangnetten zorgen. Als we die informele vangnetten niet creëren en niet in buurten investeren, zullen we nooit openbare veiligheid bereiken. Ik ben groot voorstander van het veranderen van definities. In mijn eigen gemeenschap hebben we de Tijdbank. Geweldig vind ik die, want die bank heeft de definitie van geld en waarde veranderd. Volgens de Tijdbank is één uur van jouw tijd, wie je ook bent, één uur waard van mijn tijd, wie ik ook ben.
We hebben allemaal sterke punten, we hebben allemaal iets te bieden, we hebben allemaal iets nodig. Wat me stoort aan het vrijwilligersmodel dat op veel plekken gebruikt wordt, is de superioriteit waarmee geven gepaard gaat. Je leert dan helemaal niet hoe je kunt ontvangen. Laatst hoorde ik bijvoorbeeld een vorm van micro-agressie in een groep witte mensen die mindfulnesscursussen in gevangenissen geven.
Een vrouw zei: 'Een van de dingen die we volgens mij kunnen doen, is mensen helpen hun sterkte punten te vinden.' Ik keek haar aan en dacht: 'Hoe kun jij hen in vredesnaam helpen om hun sterke punten te vinden? Wat als ze jou eens zouden helpen om jóúw sterke punten te vinden, zodat jij ze daar vervolgens mee van dienst kunt zijn?'
Als je beseft met hoeveel superioriteit dergelijke aannames gepaard gaan, duizelt het je bijna. Dit soort micro-agressies doen zich voortdurend voor. Ik weet niet wat het antwoord erop is. Ik weet niet hoe mensen van kleur in dit land moeten herstellen van de schade die hun is aangedaan. Ik bedoel, als wit mens zie ik voortdurend meer lagen van dit probleem. Misschien, denk ik, moeten witte mensen een tijdje met witte mensen werken, en mensen van kleur met mensen van kleur. Er zijn situaties waarin ik, als wit persoon, gewoon niet thuishoor.



De kwestie van racisme is erg interessant omdat er zowel duidelijk zichtbare als meer subtiele lagen zijn. Eerst moeten we aan de slag met de duidelijk zichtbare. We moeten stoppen met wat ik wel de tweede lynchronde noem: onnodig gebruik van dodelijk geweld. Dat is volstrekt onacceptabel. Alle gemeenschappen moeten zich verenigen en druk uitoefenen om ervoor te zorgen dat hier een einde aan komt. Maar we moeten ook allemaal meewerken aan het creëren van informele vangnetten. Dit is hoe mijn geest tegenwoordig werkt: ik ben er niet om de wereld te veranderen, maar de wereld is er om mij te veranderen.
Regelmatig wisselen voor- en achtergrond voor mij van plek, en dan moet ik opeens twee dingen tegelijk. Bij de politie werken als een van de eerste vrouwen en lesbiennes was in de jaren tachtig een forse uitdaging. Met eigen ogen heb ik veel dingen gezien, dus paste ik me aan discriminatie aan. Hoe kan ik met mijn eigen vrijheid leven en tegelijk onrecht niet negeren? Door de beoefening ontdekte ik dat ik me

bewust kan zijn van zowel vrijheid als onderdrukking. Ik kan beide identiteiten dragen: die van politieagent met autoriteit, en die van vrouw en lesbienne, beide een minderheid in mijn beroepsgroep.
Graag wil ik mijn identiteiten wat losser dragen, zodat ik tegelijkertijd aan mijn eigen vrijheid en die van andere mensen kan werken. Dit is inter-afhankelijkheid, een heel belangrijk aspect van mindfulness. Mijn persoonlijke bevrijding is afhankelijk van jouw bevrijding. Mijn gedachte dat ik wit ben inter-is met jouw gedachte dat je zwart bent.
Dit zijn twee waarheden die je tegelijkertijd moet vasthouden. Hoe kan ik leven in die uitgestrekte ruimte, hoe kan ik leven met zelfcompassie, hoe kan ik leven op een manier dat ik begrijp dat ik een oorzaak ben en niet alleen een effect, hoe kan ik leven vanuit een basis van vriendelijkheid voor alle wezens?
Dat is allemaal deel van dat eerdergenoemde ethische kader. Voor een wit persoon in een racistisch systeem, voor iemand die toegang had tot legaal geweld, is dit een uitdagende tijd als het erom gaat hoe we elkaar steunen, hoe we bouwen aan een gemeenschap. We moeten een ander economisch systeem zien te bouwen dat steun biedt aan heel wat meer mensen dan nu het geval is.

Liefde en compassie cultiveren

Iets wat mindfulness me geleerd heeft, en wat heel belangrijk is geweest voor zowel mijn individuele als mijn collectieve werk, is dat zaken als liefde en compassie niet zozeer gevoelens zijn als wel vaardigheden. Je kunt ze cultiveren en voeden. Hoe ver we daarin precies gevorderd zijn is niet onze schuld, maar wel onze verantwoordelijkheid. Als je je bewust bent van wat er gebeurt, kun je je ook bewust zijn van wat er zou kunnen gebeuren, of het nu hoop of liefde is. Allemaal kunnen we leren om die vaardigheden te cultiveren. Het zijn vaardigheden, niet slechts gevoelens die komen en gaan, zowel individueel als collectief.
Iets waar onze leraar Thich Nhat Hanh veel over praat, is dat we allemaal zowel slachtoffer als onderdrukker zijn, en dat we daarmee in het reine moeten zien te komen. Ook zegt hij dat we niet alleen meer- en minderwaardigheidscomplexen hebben, maar ook gelijkheidscomplexen, waarbij we onszelf nog steeds met anderen vergelijken. Dat is verbinding.

In 2008 Cheri Maples, True Jewel, ontving de Lamp Transmissie van Thich Nhat Hanh. Ze werkte vijfentwintig jaar in het strafrecht; ze was ook een beëdigd advocaat en klinischmaatschappelijk werker, en mede-oprichter van het Centrum voor Mindfulness en Gerechtigheid. Cheri oefende bij de SnowFlower Sangha in Madison, Wisconsin. Na een fietsongeval kwam ze te overlijdenop 27 juli 2017.

Vertaald door Merel Leene

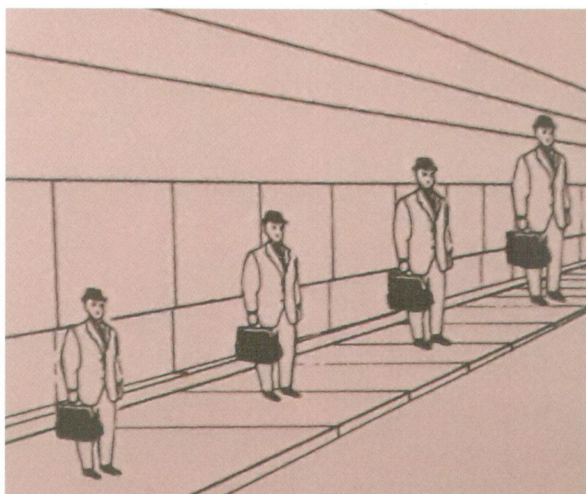

Foto: website Cheri Maples ©

Concentratie

Het Chinese karakter voor concentratie betekent letterlijk 'gelijkmatigheid in stand houden', niet te hoog of te laag, niet te veel of te weinig, niet te opgewonden of te saai. Juiste concentratie 'inter- is' met de andere elementen van het Achtvoudige Pad en is daarom niet los te zien van de andere onderdelen. In het logo van Plum Village staan de woorden Smrti, Samadhi en Prajna (mindfulness, concentratie en inzicht). Deze horen bij elkaar: als je mindful bent, en dus aandacht hebt voor het object van je aandacht, dan ontstaat er, of is er, concentratie. Juiste concentratie op het gekozen object geeft de ruimte, zodat inzicht zich kan manifesteren. Het klinkt zo eenvoudig, maar de praktijk leert mij dat het toch veel oefening vergt om dit werkelijk toe te passen in het dagelijks leven.

Door Paula van Pijpen, *True Arising of Joy*

In het woordenboek Van Dale staat als synoniem of omschrijving voor het woord concentratie: samentrekking (ook van gedachten), opeenhoping, de sterkte van een oplossing, een precisiewerkje dat concentratie vereist, meditatie, focussen op iets.
Thich Nhat Hanh onderscheidt in het boek 'Het Hart van Boeddha's Leer' twee soorten concentratie: actieve- en selectieve concentratie. Onder actieve concentratie verstaat hij: wanneer de geest in het huidige moment verwijlt, gevestigd is in het hier en nu. De geest verandert dan mee met het huidige moment. Wanneer wij de juiste actieve concentratie beoefenen, verwelkomen we alles wat er langs komt.
Selectieve concentratie wordt omschreven als concentratie op een bepaald object, focussen op iets.
In het dagelijks leven kom ik concentratie tegen in allerlei situaties en omstandigheden. Dat kan zijn omdat ik kies voor concentratie op een object, bijvoorbeeld als ik een boek lees, maar ook als ik echt met iemand in gesprek ga, door aandachtig te luisteren en liefdevol te spreken. Concentratie heeft altijd een object en is één van onze mentale formaties. Soms is het object van de concentratie niet een bewuste keuze, maar is het iets wat maar niet los laat, iets dat de aandacht blijft opeisen. Bijvoorbeeld: dat vervelende voorval dat maar in mijn hoofd blijft oppoppen. Het hindert me bij waar ik nu mee bezig ben, het vraagt maar om aandacht, ongewild plopt het iedere keer weer op en vraagt het me om mij te concentreren, terwijl ik het eigenlijk weg wil stoppen. Het kan zijn dat ik me zorgen maak of iets wat ik gedaan of gezegd heb wel goed begrepen is. Of als iemand iets gedaan heeft wat ik niet goed begrijp of niet helemaal vertrouw.


Foto: Paula van Pijpen ©

Plaatje 1

Die lelijke blik, was die voor mij bedoeld? Of dat rare verhaal, klopt dat? Maar ook dat doktersbezoek dat ik binnenkort moet afleggen, plopt steeds weer op in mijn hoofd. Zo zijn er nog veel andere voorbeelden. Concentratie op dat boek dat ik graag wil lezen is meestal geen probleem, maar concentratie op dat saaie rapport dat gelezen moet worden is vaak veel lastiger. Echt luisteren naar een, in mijn perceptie, langdradig verhaal en niet luisteren naar het commentaar in mijn hoofd vereist al mijn concentratie.
Meditatie is een van de vormen van concentratie en kan zowel selectieve concentratie als actieve concentratie zijn. In onze traditie beoefenen we veel soorten meditatie, zitmeditatie, loopmeditatie, eetmeditatie, werkmeditatie, afwasmeditatie, totale ontspanning, en nog veel meer. Sommige van deze meditaties zijn duidelijk actieve vormen van concentratie. Als ik afwas, dan was ik af en is mijn concentratie op het water, de borden, het bestek, etc.
Voor mij is totale ontspanning, of de body scan, een goede graadmeter van de status van mijn concentratievermogen

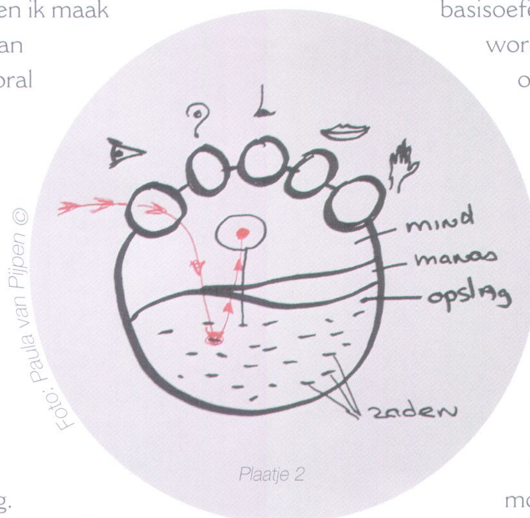
op dat moment. Soms kan ik heel open, vrij en aandachtig de gegeven aanwijzingen volgen en soms is er een brij van gedachten die om voorrang vechten. Soms is de slaap sterker dan mijn concentratie. In dat soort situaties moet ik behoorlijk wat moeite doen, oefenen, om mij te concentreren.
Het achtvoudig pad spreekt van juiste concentratie. Een omschrijving van 'juist' is in deze context: dat wat leidt tot echt geluk en wat onszelf en anderen geen lijden geeft. En bij juiste concentratie komt dan ook nog niet te veel en niet te weinig, niet te opgewonden maar ook niet te saai.
Als er juiste concentratie is, dan moet er ook onjuiste concentratie zijn. Voor mij heeft onjuiste concentratie vooral te maken met de objecten waar ik 'ongewild' mijn concentratie op richt, of waar angst op de één af andere manier een rol speelt. Een voorbeeld kan zijn een doktersbezoek, waarbij ik me zorgen maak over iets. Het draait maar rond in mijn hoofd, en ik maak verhaaltjes. Mijn concentratie gaat dan niet uit naar de feiten, maar toch vooral naar wat er allemaal wel mis kan zijn. Perceptie, en daaruit mogelijke verhalen, kunnen ook een bron van misverstanden en daardoor foute percepties zijn. Het juist zien, zonder discriminatie, een zelf inkleuren van het plaatje en vooroordelen, is een grote, en moeilijke concentratie oefening. Voor mij is de tekenoefening op pl. 1 een treffende beeldspraak. Op tekenles kreeg ik bijgaande afbeelding. Vier mannetjes op een rij in een station. Welk mannetje is de grootste? Mijn hersens zeggen de achterste, maar meet het maar na, in werkelijkheid zijn ze precies even groot. De strepen van het station vertellen onze hersenen dat de achterste groter is. Terwijl ik weet dat ze even groot zijn, vind ik het heel moeilijk om het zo te zien. Mijn hersenen hebben geleerd om dit op een bepaalde manier te interpreteren. Als ik de tekening op zijn kop houdt, kan ik het eenvoudiger zien. Op dat moment kan ik mijn invalshoek loslaten en open kijken naar de vormen.

Om een natuurgetrouwe tekening te maken moet je verhoudingen en vormen 'juist' kunnen zien. Dat staat voor mij symbool voor het op een juiste, open en feitelijke manier kijken naar situaties. Ik probeer mijn concentratie te gebruiken voor het tegen het licht houden van mijn perceptie. Mijn kader, van waaruit ik kijk, is gevormd door opvoeding, cultuur, scholing, etc. (Bekijk de situatie eens van de andere kant, uit een ander perspectief, of op zijn kop.) Thây noemt concentratie meestal in één adem met mindfulness en inzicht. Mindfulness heeft altijd concentratie en inzicht in zich, dat geld ook omgekeerd. In een lezing zegt hij:

'When I drink my tea mindfully, I am concentrated on my tea. So the energy of mindfulness carries within itself the energy of concentration.'

Mijn vraag is: hoe kan de beoefening ons helpen, bij het ons concentreren op de juiste manier, die op dat moment passend is bij de situatie. De juiste concentratie.

Regelmatige meditatiebeoefening, waarbij we ons bewust zijn van de ademhaling of het lichaam, is voor veel mensen een voeding voor juiste concentratie. Meditatie is dan een vorm van actieve concentratie. De geest is in het huidige moment, in het hier en nu. Dit is een van de basisoefeningen waar steeds op gewezen wordt. We moeten in het hier en nu zijn, om te kunnen opmerken waarop onze concentratie op dit moment gericht is. Deze aandacht, mindfulness, wordt ook wel de deur genoemd van het Edele Achtvoudig Pad.



Plaatje 2

De geest wordt vaak getekend als een cirkel met de acht bewustzijnsvormen (pl. 2).

De meeste indrukken komen via de vijf zintuigen binnen, via oog, oor, neus, mond, huid. Of ze opgemerkt worden in ons dagbewustzijn hangt af van veel factoren. Onze interesses, onze opvoeding, onze cultuur. Of er ook zaden in ons opslagbewustzijn door aangeraakt worden en wakker gemaakt worden, zal vooral te maken hebben met mijn interesse op dat moment, mijn eerdere ervaringen, mijn cultuur, mijn mening, etc. Omdat er al iets in de geest is, blijft je aandacht daaraan haken, je aandacht wordt getrokken en je besteedt er aandacht aan en je concentreert je erop.
Voor de één zal het zien van een auto een emotie oproepen van, 'Daar heb je weer zo'n vervuiler', terwijl een ander daar volledig neutraal tegenover staat, of dit kan ervaren 'Als een middel dat vrijheid geeft', of 'Wat een technisch hoogstandje!', of .... vul maar in.
Met juiste concentratie kan ik dan onderzoeken waaróm dit zaadje bij mij wordt opgeroepen. Dat zal soms heel duidelijk zijn, maar soms ook onduidelijk. Actieve concentratie kan me helpen om open te blijven kijken naar het object, zonder mezelf te verliezen, maar juist bewust te blijven.
Wat is dan juiste concentratie? Ik kan geen definitie geven. Het verschilt van moment tot moment, van situatie tot situatie. Het moet passend zijn bij het moment en de gebeurtenis,

gelijkmatigheid in zich hebben, niet te veel en niet te weinig. Wel weet ik dat concentratie altijd in het huidige moment plaatsvindt, het is niet in het verleden of de toekomst. Vanuit het heden kunnen we wel kijken naar het verleden en de toekomst, maar steeds gevestigd in het huidige moment. De drie tijden inter-zijn: het heden, verleden en de toekomst. Je hebt concentratie nodig om, als je je thee drinkt (heden), de theeplantage en de planter te zien (verleden), de wolk, de golf en het water, maar ook de urine (de toekomst).
Wat ik heel moeilijk vind in onze huidige tijd, met sociale media, oneliners en fake news, is voor mezelf te beslissen wat ik wél en wat ik níét moet uitzoeken of natrekken. Wat kan ik zomaar geloven? Het is voor mij onmogelijk om alles na te trekken en na te zoeken. Daarbij komt dat je voor iedere mening op internet een tegenovergestelde mening kunt vinden. 'Are you sure?' Weet je het zeker? Dit vraag ik steeds vaker.
Ik merk regelmatig dat ik al een mening gevormd heb of me aangesloten heb bij een mening. Krijg ik nieuwe informatie, dan maak ik die passend in mijn beeld. Ik kijk en luister op dat moment dus niet echt. Het helpt mij dan om vanuit een ander perspectief te kijken: de tekening op zijn kop te houden.
Ik moet iedere dag weer keuzes maken op welke objecten ik me wil concentreren. Als het een bewuste keuze is lukt het me ook makkelijker om de concentratie op te brengen. Meditatie kan daarbij helpen, één van de vele vormen van meditatie. Zit, loop, eet, werk, tuin, thee, schrijven,...
Tot slot nog een instructie voor concentratie die ik tegenkwam:

- Verricht slechts één activiteit op een gegeven moment
- Schenk je volledige aandacht en concentratie aan die ene activiteit;
- Als je geest afdwaalt, leid hem dan terug;
- Herhaal stap nummer drie enkele duizenden malen per dag.



Foto: Priscilla Derks ©

Een breuk in je perceptie opent de mogelijkheid tot een ander perspectief

Het observeren
van het pad
van mijn voorganger
liet me zien
dat gebogen gras
zich op kan richten
en het licht
van een gevangen druppel
kan weerspiegelen,
net zoals een gebroken mens
weer op kan staan
en het licht
in zichzelf
kan hervinden.

Priscilla Derks

De X-factor:
In gesprek met Shelley Anderson, Ordelid en Dharmaleraares-in-wording

Ik kende Shelley al voordat ik haar kende, dankzij de heerlijke brownies die ze aan Françoise meegeeft voor de aspirantenweekenden. Nu luister ik bij Shelley en Françoise thuis aan de keukentafel naar haar verhalen over de beoefening. Na een lunch in stilte met zwarte bonensoep en citroencake.

Door Josephine Wernsen, *Liefdevolle aanwezigheid van het hart*

Waterdruppel en oceaan

Als jong meisje ontmoette Shelley de Boeddha voor het eerst in een boek met sprookjes uit Azië. Ze herinnert zich haar angst en verwarring over de dood, toen ze haar moeder zag huilen en huilen tijdens de begrafenis van haar opa. 'Ik snapte het niet: hoe kun je levend zijn en dan dood?' Maar in het verhaal van de Boeddha was doodgaan anders: een druppel water keert terug naar de oceaan. 'Ik vond dat zo mooi. Op één of andere manier voelde het heel erg waar. Ik dacht: ik moet dit onthouden, want het is belangrijk.'

Datzelfde meisje stond op zondagmorgen als eerste op om de anderen te wekken, zodat ze op tijd zouden zijn voor de (Protestante) kerkdienst: 'Ik vond het heerlijk om naar de kerk te gaan. Het voedde mijn ziel.' Totdat ze begon te merken dat er schaduwkanten waren. Shelley groeide op in het zuiden van de VS, ten tijde van de burgerrechtenbeweging. 'Ik vroeg aan mijn moeder: als God van te voren wist dat blanke mensen zo gemeen zouden zijn tegen zwarte mensen, waarom maakte hij ons dan? Ik vond dat God een fout maakte door zo'n onrechtvaardige situatie te creëren.'

Lezend over de geschiedenis van het Christendom ontdekte ze dat ook vrouwen op veel manieren onderdrukt waren in de kerk. 'Er waren te veel tegenstrijdigheden. Ik kon niet langer een gelovige zijn.'

Shelley vond nieuwe voeding voor haar ziel: het Japanse Zenontbijt op zaterdagmorgen in het Zen Centrum in haar woonplaats. 'Ik hield niet van de zitmeditatie. Ik vond het saai, mijn lichaam deed pijn, ik dacht: hier word ik gek van. Maar het ontbijt, helemaal in stilte, was heerlijk; zo ontspannend, zo bijzonder.'

Shelley werkte voor een Quaker vredesorganisatie en bezocht de stille zondagsbijeenkomsten van de Quakers. Deze organisatie nodigde Thich Nhat Hanh uit voor een lezing. 'Ik kon niet naar de lezing. Maar ik was geïnteresseerd en begon te lezen. Hij leek iemand te zijn die werkelijk leefde zoals hij onderwees.'

De bel van Thây

Shelley verhuisde naar Nederland en ontmoette Françoise, die ook voor een internationale vredeorganisatie werkte en Thây goed kende. Thây kwam naar Nederland om een retraite te geven. Er waren misschien twintig mensen, onder wie Shelley en Françoise: 'Ik kwam in de keuken, en daar zat Thây aan een tafel. Hij nam de bel en hij was werkelijk naar de bel aan het kijken, de bel aan het onderzoeken. Ik dacht: hij moet die bel honderden, misschien duizenden keren gezien hebben. En toch kijkt hij ernaar alsof hij hem voor het eerst ziet. Wat prachtig om je leven op die manier te kunnen leven. Om alles te zien alsof het voor de eerste keer is.'

In 1992 bezocht Shelley voor het eerst Plum Village. 'Françoise was er geweest, en ze zei: het is zo'n diep spirituele, voedende plek. Ik zou er graag samen met jou naartoe gaan.' Shelley nam de Vijf Aandachtsoefeningen aan. Haar dharmanaam werd Generous Compassion of the Heart. Twee jaar later volgden de Veertien Aandachtsoefeningen. 'Het was één van de gelukkigste momenten van mijn leven. Ik had het gevoel: nu heb ik alles wat ik nodig heb. Bij ieder probleem of elke vraag kan ik me wenden tot de Veertien Aandachtsoefeningen en het antwoord vinden dat ik zoek. Nog steeds, als ik ze reciteer, heb ik een gevoel van voldoening. Alsof je honger hebt en een heerlijke maaltijd krijgt. Het voedt iets van binnen.'

Druk, druk, druk

Shelley ervoer een groot contrast tussen de rust van Plum Village en de drukte van haar dagelijks leven. 'Het kostte me in een retraite vaak drie of vier dagen om genoeg te kunnen ontspannen om er werkelijk te zijn. Thây sprak over de voordelen van meditatie. Het eerste voordeel is dat je stopt. Ik dacht: stoppen? Dat is krankzinnig! Waarom zou je willen stoppen? Het doel van het leven is zo veel mogelijk te doen! Het duurde een tijdje voordat ik erachter kwam dat dat misschien het probleem was. Dat ik tijd moest maken om te kunnen ontspannen en nadenken. Leefde ik mijn kostbare


Foto: Françoise Pottier ©

leven echt op de manier waarop ik dat wilde doen? Dat was een goede les.'

Het was niet gemakkelijk de beoefening thuis een plek te geven: 'Ik kwam verfrist terug uit Plum Village, zodat ik weer hard aan het werk kon. Pas na een aantal retraites namen we ons voor ook thuis te oefenen, om het gevoel van vrede en compassie te blijven cultiveren. Iedere keer hielden we het een beetje langer vol. Het lukte ons om iets rustiger, iets vrediger te zijn. Maar uiteindelijk nam de drukte om me heen het toch weer over. Daardoor wist ik dat ik terug moest blijven komen naar Plum Village. Voor mij gaat verandering langzaam. Ik houd ervan druk bezig te zijn. Ik voel me graag... belangrijk. Ik wil graag de buitenwereld veranderen. Maar er is een verbinding tussen binnen en buiten. Je moet ook kijken naar wat binnen in je is en dat veranderen.'

Lijden en geluk

Plum Village was ook een plek om mensen te ontmoeten, naar hun verhalen te luisteren en nieuwe moed te krijgen. 'Ik werkte voor The International Fellowship of Reconciliation, met vrouwen die midden in oorlogen zaten. Vaak leek het of er geen uitweg was. Geen hoop, geen transformatie. Luisterend naar de verhalen van mensen in Plum Village, besefte ik dat je wel degelijk je leven kunt veranderen. Je kunt je houding veranderen, je kunt je gedrag veranderen, je kunt een beter mens worden. Thây en zuster Chan Kong waren heel helder: hier zijn een aantal praktische dingen die je kunt doen. Het Boeddhisme is zo praktisch – ik houd daar erg van. Het gaf me hoop, en meer dan hoop.'

Shelley voelde zich bevoorrecht als blanke Amerikaanse. Ze was vooral begaan met het lijden van anderen. 'Pas na een aantal jaren begon ik te voelen dat er ook in mijn leven lijden was, dat ik gekwetst was en pijn ervoer. Ik begon te snappen wat Thây bedoelde als hij over lijden sprak.'

Het werd nog duidelijker toen Shelley een burn-out en een depressie kreeg. 'Druk bezig zijn was deels een manier om mijn pijn te vermijden. Dat was nu onmogelijk. Ik moest ernaar kijken. Met de Vier Edele Waarheden gaf het Boeddhisme me de erkenning dat lijden bestaat, en tegelijkertijd de bevestiging dat het mogelijk is om gelukkig te zijn. Ik klampte me daaraan vast als een drenkeling aan een touw: ook al voel ik het nu niet, het is mogelijk. De Boeddha zegt dat het mogelijk is. Het is aan mij om hier doorheen te komen. Dat gaf me kracht.'

Er waren twee praktische oefeningen waar Shelley veel aan had. 'Ik liep zo aandachtig als ik kon. Als ik verward, boos en overstuur was, hielp dat echt. En Thây heeft ons geleerd om bewust te kijken naar wat goed en mooi is om ons heen. Dat was moeilijk, maar ik deed het, ik probeerde het, en het hielp. Want er waren veel goede en mooie dingen. Vooral de zorg

en liefde die ik kreeg van Françoise, van vrienden, van de Sangha – dat ontroert me nog steeds.'

Aanwezigheid

Shelley's Dharmanaam van de Veertien Aandachtsoefeningen is True Great Harmony. 'Het betekent dat ik me op mijn gemak voel in de wereld. En meer dan dat: dat ik kan helpen harmonie te creëren in de wereld. En geluk en vriendelijkheid tussen mensen. Dit is een gevecht voor mij geweest, toen ik moest stoppen met werken na de burn-out en depressie. Mijn hele identiteit zat in mijn werk. Hoe kon ik iets goeds doen in de wereld zonder werk? Ik moest opnieuw terug naar de beoefening: dat het mijn aanwezigheid is. Als ik werkelijk aanwezig kan zijn voor een ander, als ik goed kan luisteren, als ik misschien door juist te spreken kan helpen iemands lijden te verzachten: dat zijn heel belangrijke dingen.'

De Orde van Interzijn heeft Shelley gevraagd om Dharmalerares te worden. 'Ik ben daar heel dankbaar voor. Het was bijzonder om het vertrouwen en de goede wensen van de OI-Sangha te voelen. Ik weet nog niet zo goed wat mijn bijdrage zou kunnen zijn. Ik kan geen dingen doen die veel energie vragen, zoals het leiden van retraites.

Wat ik graag zou willen, is andere mensen helpen om gelukkig te zijn. Dat maakt mij ook gelukkig. Ik zag laatst in de trein een conducteur die geluk uitstraalde. Hij keek iedereen echt aan, maakte hier en daar een praatje. De stemming in de coupé verbeterde voelbaar terwijl de conducteur glimlachend kaartjes controleerde. Dat leerde me: geluk is besmettelijk.'

Een kleine Plum Village van binnen

In Alkmaar is een lang geleden door Françoise en vrienden begonnen meditatiegroep uitgegroeid tot een hechte, liefdevolle Sangha. Shelley, die ooit dacht dat ze gek zou worden van zitmeditatie, zegt nu: 'Als we samen zitten, samen ademen, om te proberen die bron diep van binnen aan te raken – dan voelt de stilte zo levend, zo rijk, diep en ontroerend. Maar nog steeds doe ik liever loopmeditatie.'

Plum Village werd meer dan het klooster in Frankrijk: 'De eerste jaren dacht ik dat Plum Village een magische plaats was. Dat het transformeren van lijden alleen daar kon gebeuren. Het is zo vredig om daar te oefenen. Er zijn zo veel goede voorbeelden. Maar later besefte ik: er is een kleine Plum Village binnen in mij. Als ik daar goed voor zorg, kan ik het gevoel van vrede zelf creëren. De magie van Plum Village zit in ons allemaal.'

Een goede beoefenaar...

Een goede beoefenaar weet altijd een gevoel van geluk te genereren. Sinds ik Thây dit hoorde zeggen heeft het mij bezig gehouden. Het zaadje van 'ik schiet tekort' manifesteert zich makkelijk in mij. Ik zag deze les van onze leraar ook door die bril: als het mij niet lukt ben ik blijkbaar geen goede beoefenaar. Toch merk ik dat er verandering in is gekomen.

Door Jérôme Tonnaer, *True Healing Mountain*

Als ik mij goed voel, is het geen enkel probleem in contact te komen met het verfrissende, helende en voedende in en om mij heen. Maar zodra er lijden opkomt, is het een ander verhaal. Ik raak daar verstrikt in. Om toch een goede beoefenaar te zijn ben ik mijzelf aan het forceren met glimlachen en proberen te genieten van de blauwe lucht, terwijl ik van binnen pijn voel. Ik heb er een hele tijd over gedaan om mij te realiseren dat dit meer van hetzelfde is: mij haast paniekerig afwenden van het lijden in mijzelf.

In 2013 had ik het geluk om Thây deze kwestie voor te leggen bij een vraag- en antwoordsessie. Ik vertelde hem dat ik mij erg aangetrokken voel tot het idee dat een goede beoefenaar altijd een gevoel van geluk kan genereren, maar dat mij dit niet altijd lukt. Soms probeer ik een gevoel van geluk te forceren en denk dan dat ik mindful ben. Ik heb Thây gevraagd hoe ik hiermee om kan gaan. Wat ik uit zijn antwoord heb gehaald is dat alleen ademen niet genoeg is. We hebben ook inzicht nodig. En hij bevestigde (uiteraard) dat het niet nodig is om onszelf te dwingen vreugdevol en gelukkig te zijn.

Sindsdien is de vraag over het altijd kunnen genereren van een gevoel van geluk wat milder bij mij blijven hangen. Ik ben dankbaar dat ik, door erop te blijven reflecteren, een belangrijke onbewuste overtuiging uiteindelijk bewust heb gekregen. Deze overtuiging is dat het in contact komen met de mooie elementen in het hier en nu een soort doekje voor het bloeden is. Een soort B-keuze. Dat het eigenlijk neutrale elementen zijn, die je met veel geduld en moeite op een


Foto: Shelley Anderson ©

rationele manier kan omtoveren tot iets positiefs. Zonder dit echt te beseffen heb ik de overtuiging gehad dat deze B-keuze uiteindelijk nooit zo werkelijk zou voelen als hoe ik het lijden ervoer. Een deprimerende overtuiging eigenlijk die vast al meerdere generaties aanwezig is. Het doet mij goed dat ik mij langzaam maar zeker steeds meer bewust ben geworden van deze zienswijze waardoor hij kan transformeren.

Die transformatie kwam in een stroomversnelling tijdens de zomerretraite in het EIAB. Een non in mijn familie vertelde dat het in de beoefening gaat om een evenwicht tussen enerzijds aandacht voor het transformeren van lijden en anderzijds het voeden van geluk met het positieve. Omdat wij de sterke neiging hebben vooral bezig te zijn met het transformeren van lijden, ligt in de traditie vooral de nadruk op glimlachen en het in contact komen met het heilzame om je heen. Ik vond het een verhelderende uitleg en kort daarna zag ik in: mindfulness is het tegenovergestelde van forgetfulness! Als een ervaring maar lang genoeg blijft hangen hebben we de neiging om eraan te wennen en het minder op te merken. Mindfulness herinnert mij eraan om bewust te blijven van die dingen waaraan ik gewend ben geraakt. Het kwam in mij op dat mindfulness niet alleen maar gaat over het opnieuw ontdekken van de adem en andere lichaamssensaties, maar ook van al het andere wat zo overvloedig om ons heen is, dat we er gewend aan zijn geraakt. En dan zie ik in: de blauwe lucht is er echt. Mijn werkende ogen zijn er echt. Mijn gezondheid is er echt. Het inademen van schone lucht is er echt. Ik begin te beseffen dat deze elementen alleen neutraal voelen omdat ik eraan gewend ben. Mindfulness maakt dat ik ze weer als nieuw ervaar. Dan zijn het echte schatten en echte bronnen van geluk! Dat deze elementen niet de hele tijd, zonder enige inspanning, meteen uit zichzelf voedend en positief voelen, is voor mij nu geen teken meer van het ontbreken van positiviteit. Het is een teken dat ze zo overvloedig aanwezig zijn dat ik er gewend aan ben geraakt en dat ik ze daarom vergeet op te merken. Ik merk dat door dit inzicht mijn voorheen onbewuste, deprimerende overtuiging dat vooral het lijden echt voelt, wegsmelt.

Nu ik de uitspraak van Thây, dat een beoefenaar altijd een gevoel van geluk kan genereren, met andere ogen begin te bekijken, word ik mij van nog iets anders bewust. Thây heeft hiermee niet gezegd: een goede beoefenaar lijdt niet. Bij mij kan het zo gaan: ik lijd, dus ik ben niet gelukkig, dus ik ben een slechte beoefenaar. Hierover contemplerend komt er nog een overtuiging naar boven drijven: als ik lijd doe ik iets verkeerd. Het voelt bevrijdend om deze onjuiste overtuiging bewust in beeld te krijgen. Het geeft mij de ruimte om er beschouwend naar te kijken en er minder door meegesleept te worden. Door mij er bewust van te zijn dat deze overtuiging sterk in mij aanwezig kan zijn, kan ik er van een afstandje naar kijken. En door deze afstand wordt de vaak aangehaalde les over de modder en de lotus weer een stukje duidelijker. In de zomerretraite van het EIAB zei zuster Annabel dat er pas transformatie mogelijk is als je jezelf 100% accepteert zoals je bent in het huidig moment. Een les die ik vaker heb gehoord, maar nu pas realiseer ik mij dat dit ook geldt voor mijn overtuigingen over lijden en geluk. Het voelt als een bevrijding en het brengt een lach op mijn gezicht. En dat ontstaat van binnenuit, geheel vanzelf.

Licht en toewijding

Ceremonie in Sangha De Zonnestraal in Hilversum

In onze Sangha De Zonnestraal in Hilversum hebben we afgelopen maart een bijzondere feestdag gevierd. Al langere tijd leefde bij Frank en Ruby, twee van onze trouwe leden, de wens om de Vijf Aandachtsoefeningen aan te nemen. Die wens is in vervulling gegaan.

Door Annemiek Beckers, *Opkomende zon van het hart*

Vanwege fysieke en andere omstandigheden waren deze twee trouwe leden niet in staat om een retraite bij te wonen. Doorgaans worden bij de afsluiting daarvan aan degenen die dat wensen de Aandachtsoefeningen overgedragen. De wens en de beperkingen van onze leden Frank en Ruby werden voorgelegd aan Dharmateacher Hilly Bol. Zij was al bekend met onze Sangha en wij met haar omdat zij verleden jaar een Dag van Aandacht leidde ter gelegenheid van het 10-jarig jubileum van onze Sangha. De mogelijkheid werd geboden om, vanwege de speciale omstandigheden, de ceremonie binnen onze Sangha te laten plaatsvinden. Daar waren we allemaal heel blij mee.

Vanaf dat moment is iedereen in de Sangha hard aan het werk gegaan met de voorbereiding. Hilly is speciaal een keer gekomen om uit te leggen hoe de rituelen verlopen en welke teksten en soetra's worden gebruikt. Niet iedereen was hier al mee bekend.

Ieders talenten kwamen boven, onder andere bij het uitzoeken en printen van de teksten en de bijpassende muziek en het instuderen hiervan. Anderen waren creatief met het aankleden van de ruimte met prachtige bloemschikkingen en een juiste opstelling van de zitplaatsen. De hele Sangha stroomde als een rivier.

In een aantal bijeenkomsten beleefden we veel plezier aan het samen leren reciteren van de hartsoetra en het zingen van Namo Tassa (openingsvers), De Verdiensten Delen en Gate, Gate, Paragate.

Intussen bereidden Frank en Ruby zich voor door met elkaar de Vijf Aandachtsoefeningen te reciteren en de betekenis voor elk van hen te bespreken. En natuurlijk schreven ze ook ieder hun aspiraties en commitment, die het uitgangspunt zouden zijn voor hun Sanghanaam.

Helaas konden op de dag zelf een paar Sanghaleden niet komen omdat ze waren geveld door de griep, wat ze uiteraard erg betreurden. Anderzijds waren een paar oud-Sanghaleden aanwezig die een tijdje geleden waren verhuisd naar een ander deel van het land.



Foto: Sangha Hilversum ©

Hilly had een grote klankschaal meegebracht, die een prachtig sonoor geluid maakte. Daarnaast hoorden we ieder kwartier de klok van de naastgelegen kerk en deze klanken gingen wonderwel samen. Het deed mij denken aan de woorden van Thây dat je je eigen traditie niet los hoeft te laten om je te verbinden met boeddhisme.

Naarmate de ceremonie vorderde en vooral toen Frank en Ruby hun 'jawoord' uitspraken, voelde ik een diepe ontroering en dankbaarheid.

Hierna werden de certificaten uitgereikt en de namen genoemd.

Frank heet nu Vreugdevolle Toewijding van het Hart en Ruby Innerlijk Licht van het Hart.

We dronken in stilte onze thee en aten de befaamde zelfgebakken gemberkruidkoek van Ruby. En toen was het tijd voor felicitaties en cadeautjes, waarbij de blijdschap van ieders gezicht straalde.

Nu ik dit schrijf, een paar weken na de ceremonie, kan ik weer de kracht ervan ervaren. Voor mijn gevoel is er iets veranderd in de Sangha: er heeft verdieping plaatsgevonden, er is nóg meer licht en toewijding.

Dank aan allen die dit mogelijk hebben gemaakt.

De kring in de Refter
Portret Sangha Nijmegen

Nijmegen is de eerste Sangha in de traditie van Thich Nhat Hanh van 'onder de rivieren.' Al bijna 25 jaar bestaat de Sangha, en al die tijd ook met de Refter als onderdak. Gelegen in Ubbergen, direct ten oosten van Nijmegen, op een schilderachtige plek in het groen, hoog op een stuwwal boven het omringende rivierengebied. Een gesprek met Noud, Jacquelien, Paulien en Dette over de Sangha.

Door Marilou den Outer

Het was zuster Jina die de aanzet gaf. Zij leidde in 1992 een retraite waar Noud de Haas deelnemer was. Ook dharmaleraar Eveline Beumkes was daar aanwezig. Na afloop vroegen beiden aan Noud: wil jij een Sangha beginnen? Noud de Haas: 'Ik was erg verrast. Een Sangha beginnen, ik? Ik was wel vertrouwd met de traditie, had Thây al in 1988 ontmoet. Ik ging erover nadenken, en ben op zoek gegaan naar ruggensteun. Heb toen Nora Houtman opgezocht, dharmaleraar die in Bilthoven woonde, zij is inmiddels overleden. Ook daar ontmoette ik Eveline weer. En allebei zeiden ze: 'Gewoon doen!' Het was een mooie opdracht en ik besloot het op te pakken.'

Van de net opgerichte Stichting Leven in Aandacht kreeg Noud een adreslijst van belangstellenden die in het postcodegebied in en rond Nijmegen woonden en hij schreef hen aan. Van alle bezochte locaties bleek de Refter het meest aansprekend. Dit is een 19e-eeuwse woonvilla, later onder meer een meisjespensionaat geleid door Franse nonnen en sinds 1982 een gebouw voor wonen en werken. Nog een voordeel: op vijf minuten afstand ligt de Heerlijkheid Beek, een schitterende locatie voor de loopmeditatie in de traditie van Thây. Er kwam veel respons op de briefactie en in 1995 was de Sangha een feit. Al snel was er een vaste club van twintig tot dertig mensen uit Nijmegen en wijde omgeving, een enkeling kwam zelfs uit Eindhoven. De maandelijkse bijeenkomsten op de zaterdagmiddag waren geënt op de traditie van Plum Village: het eerste uur zitten, lopen, zitten, het tweede uur loopmeditatie in het bos en het derde uur dharmadelen.
Aanvankelijk nam Noud alle organisatie voor zijn rekening. 'De Sangha hing een beetje aan mij,' vertelt Noud. Veel nieuwe deelnemers kwamen bovendien binnen via zijn eigen bedrijfswebsite, voor Zentrainingen. 'Maar het voelde niet echt goed, om alles zo in mijn eentje te doen. Niet voor mij maar ook niet voor de Sangha.' Langzaamaan werden dan ook meer mensen actief. Jacquelien van Galen bijvoorbeeld sloot zich in 1998 aan, werd net als Noud lid van de Orde van Interzijn, en even later ook Paulien Uhlenbeck. Zo ontstond een groepje van zes begeleiders. De zaterdagmiddagen werden aangevuld met aan het begin van elk nieuw seizoen een hele dag gewijd aan de Vijf Aandachtsoefeningen.

In 2006 kreeg de Sangha plotsklaps een grote aanloop. In dat jaar namelijk was Thây in Papendal geweest en dat straalde ook af op de enige Sangha die op dat moment in de buurt was. De kerstSangha dat jaar trok 43 deelnemers. De kring in de Refter werd drie rijen dik.
In de Sangha ontstond behoefte aan nog een extra dagdeel per maand en speciaal aan een bijeenkomst die echt in stilte zou verlopen. Dat werd de zaterdagochtend en die is een groot succes. Veel mensen komen daar op af. Jacquelien: 'Een paar jaar geleden zagen we dat de deelnemersaantallen van de middagbijeenkomsten fluctueerden. In de zomer zaten we soms maar met twee of drie mensen in de Refter. We hebben toen aan de mensen op de maillijst, en dat waren er ruim veertig, gevraagd waar dat aan zou kunnen liggen. Het grappige was dat sommigen dit als een wake up call zagen en opeens weer wél kwamen. Maar de respons heeft ons veel geleerd. Zo was er een opmerking dat de begeleidersgroep 'wat naar binnen was gericht'. We hebben daarop actie ondernomen om meer de verbinding te zoeken. Dat deden we door actief naar wensen van deelnemers te vragen, vaker te evalueren, een themabijeenkomst te houden, en te vragen of ook anderen bijeenkomsten willen begeleiden. Ook laten we steeds weten wie van de begeleidingsgroep naar een bepaalde retraite of dag van aandacht gaat.'

Vanuit de Sangha in de Refter ontstonden meer Sangha's in de omgeving: Arnhem, Wageningen en Eindhoven.
Ook in Nijmegen kwam er een bij: Sangha Cordium, ontstaan uit de jongerenSangha Wake Up, met bijeenkomsten op de donderdagavond. Jacquelien: 'We moesten eerst wel even wennen aan dat feit. We hebben al snel de verbinding gezocht met hen. We houden elkaar op de hoogte van activiteiten en vieren samen bijvoorbeeld de kerstSangha. Toen de film Walk With Me over Thây in de bioscoop werd vertoond organiseerden we vooraf een gezamenlijke première met een



Foto: Marilou den Outer ©

loopmeditatie. Op die manier kunnen we elkaar verrijken.' Verschillen met Cordium zijn er. Zo is de leeftijd bij Cordium gemiddeld lager, logisch ook, gezien de ontstaansgeschiedenis. Ook zijn er meer mannen te vinden dan bij de de RefterSangha. Niet zo erg, vindt de een, toch wel jammer vindt bijvoorbeeld Paulien. 'Maar eigenlijk is de Sangha nooit hetzelfde. Soms schuiven er ineens wel weer mannen aan,' aldus Dette. Inwoners van Nijmegen en omgeving mogen zich rijk rekenen. Er zijn zelfs nog meer Sangha's ontstaan: eens per maand wordt geoefend in de Poort in Groesbeek, en in het Eikpunt in Lent komt elke woensdagavond een Sangha bijeen.

Voor de leden van de begeleidersgroep zijn dergelijke ontwikkelingen altijd leerzaam. Het laat hen stilstaan bij hoe de eigen Sangha zich ontwikkelt en welke rol een ieder erin speelt. Over het begeleiden van een bijeenkomst zegt Dette bijvoorbeeld: 'In het begin vond ik het vreselijk spannend. Tot iemand tegen mij zei: 'Dette, je staat in een traditie van 2000 jaar. Jij doet het niet alleen, je doet het samen.' Ja, daar voel ik me nu in staan, en ik kan het loslaten.' Noud vult aan: 'Dette had eens een prachtige tekst van Thây over stilte. Die bereidde ze voor en het paste prachtig in de bijeenkomst.' En, na een korte stilte: 'Maar, het past eigenlijk altijd.' Instemmend geknik van Paulien en ook Jacquelien, die vertelt: 'Toen het aantal deelnemers in de middag terugliep had ik aanvankelijk het idee dat ik iets moest dóen. Het ging toen voelen als vrijwilligerswerk. Tot ik het kon loslaten en besefte dat aanwezig zijn om te oefenen of aanwezig zijn om te begeleiden in feite hetzelfde is.' In de Sangha zijn het in de praktijk vrijwel altijd de mensen uit de begeleidingsgroep die de bijeenkomsten leiden. Het is een bewuste keuze van de Nijmeegse groep om dicht bij de intenties van Thây te blijven en dan is alleen enthousiasme om te begeleiden, zelfs niet als dat heel groot is, niet voldoende. Noud: 'Er is wel iets van belichaming nodig.' Dit soort afwegingen komen ook voorbij tijdens de bijeenkomsten van de begeleidingsgroep. Die bestaat nu uit zes vrouwen. Noud heeft al eerder een stapje terug gedaan.

Deze zaterdag in februari straalt de zon door de nog kale bomen rond de Refter. Mooi weer dus voor straks, bij de loopmeditatie in het bos. De deur van de fraaie bibliotheekruimte staat open en de deelnemers aan de middagbijeenkomst druppelen binnen en nemen plaats op kussens die op wollen dekens liggen, of kiezen een stoel in de kring. De twaalf deelnemers noemen hun naam en vertellen over hun 'weerbericht': Even kort hoe het gaat of wat er verder opkomt. Dan pakt Jacquelien het boek *Chanting from the heart* dat ze heeft meegebracht. 'Ga lekker zitten. Ik ga nu een tekst over geluk voor jullie voorlezen.'

Beoefenen als gezin

De familie Bogers-Wen deelt hun ervaringen

In de kerstvakantie van 2014 namen Marco Bogers en Lei Wen hun kinderen Maxim (6) en Alicia (4) voor het eerst mee naar de Nieuwjaarsretraite in het Europees Instituut voor Toegepast Boeddhisme (EIAB). Zelf bezochten ze Plum Village voor de geboorte van hun kinderen (in 2007) en waren in de zomer van 2010 in het EIAB tijdens de Nederlandse retraite met Thích Nhat Hanh.

Door Tineke Spruytenburg, *True Graceful Fragrance*



Foto: Tineke Spruytenburg ©

Ik herinner me de kennismaking met de kinderen nog levendig. Zolang Maxím maar in haar buurt was, kon Alicia op haar vierde al prima meedoen aan het kinderprogramma! Dat gaf de ouders kansen die ze in de voorafgaande zes jaar niet hadden, zoals samen meedoen aan de deelronde.
Alle vier hadden ze het naar hun zin in het EIAB en niet lang na die eerste ervaring meldde het gezin zich aan voor een dag van aandacht voor gezinnen in Nederland. Nu zijn ze niet meer weg te denken: het gezin heeft sinds augustus 2014 geen enkele gezinsretraite in EIAB en geen gezinsdag in Tricht gemist.

Vlak na de zomervakantie van 2018 zocht ik hen op in hun woning in Amsterdam om te praten over wat vier jaar samen beoefenen teweegbrengt in het alledaagse gezinsleven.

Toepassingen in het dagelijks leven

Als ik binnenkom zijn alle gezinsleden bezig de huishoudelijke taken af te ronden. Maxim veegt de vloer in de woonkeuken, Alicia ruimt haar kamer op en de volwassenen zijn bezig met de voorbereidingen voor de maaltijd die we samen zullen gebruiken. In het weekend werken ze alle vier samen om het huis op orde te brengen. Er worden briefjes gemaakt met de taken die vervuld moeten worden en iedereen kiest wat hij/zij



wil doen. De nadruk ligt hierbij op het samen in een aangename atmosfeer doen wat gedaan moet worden. Vader en zoon genieten er bijvoorbeeld van om samen de keuken te dweilen. Het gezin heeft meer gewoonten uit het klooster thuis ingevoerd, zoals dat iedereen eerst zelf zijn bord opschept, om vervolgens aan de eettafel plaats te nemen. De bel wordt uitgenodigd door een van de kinderen en de eerste minuten van de maaltijd verlopen in stilte.

Invloed op de inrichting

In de lichte woonkeuken is op kindhoogte een plateautje gemaakt dat als altaar dient voor de schatten die de kinderen uit het EIAB meebrengen. Er staan een zelfgemaakt Boeddhabeeldje en met bijenwas versierde kaarsen; producten van de Nieuwjaarsretraite 2017/2018.
De kinderen laten me zien hoe de woonkamer getransformeerd is tot meditatieruimte. Vier zitmatten vormen een kring en de televisie is verborgen achter een schilderij dat als een jas om het scherm past. Door de televisie uit het zicht te houden, vragen de kinderen minder om televisiekijken. De ruimte wordt nu in plaats van televisiekamer gebruikt om te mediteren, te spelen, samen thee te drinken en voor gezinsoverleg.

Invloed op de kinderen

Tijdens de verrukkelijke maaltijd vraag ik de kinderen hoe ze de beoefening toepassen. 'Als ik soms boos ben, ga ik naar boven om te ademen', vertelt Alicia. Maxim troost gezinsleden die verdrietig zijn door een liedje te zingen dat hij in de kinderprogramma's heeft geleerd,

'Soms, als ik iets heel moeilijk vind, bijvoorbeeld bij rekenen, dan ga ik ook ademen', zegt Maxím. Hij deelt over hoe dankbaar hij is als het gezin, na een lange terugreis, veilig thuiskomt uit het klooster. En hoe hij, na het zien van de animatiefilm 'Ferdinand' (een kolossale vechtstier met een klein hartje die o.a. zijn stierenvrienden uit het slachthuis weet te redden) besloot te stoppen met het eten van rund- en varkensvlees.

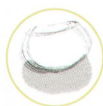
Betekenis voor de ouders

Voor Marco is een van de waardevolste dingen dat de beoefening een basis biedt om op terug te vallen. 'Lei en ik verschillen qua persoonlijkheid en qua culturele achtergrond erg van elkaar', deelt hij. 'Dat uit zich bijvoorbeeld in verschillende opvattingen over de opvoeding van de kinderen. De beoefening biedt ons een gedeeld kader om op een lijn te komen.'

Marco heeft een katholieke achtergrond. Hij voelt zich thuis bij de rituelen uit de traditie van Plum Village. Voor de in China geboren Lei was de Boeddhistische filosofie onderdeel van de cultuur waarin ze opgroeide.
Aanvankelijk volgde Lei de wens van haar partner om naar Plum Village te gaan, maar al snel werd ze getriggerd door de lezingen van Thây. Ze herkende er veel in en was vaak emotioneel geraakt. Het EIAB voelt voor haar nu als een 'magische plek'. 'In het EIAB zijn alle voorwaarden om te beoefenen aanwezig. Ik leerde dat ik eerst aan mezelf kon werken om daarna anders met de kinderen om te gaan. Dat ging niet vanzelf en ik ben door een diep dal gegaan.

De conditionering zit zo diep! Maar ik wil het lijden niet doorgeven. Nu merk ik dat ik zachter ben in de omgang met de kinderen. Dat is echt een opsteker.'

Marco ziet de bezoeken aan het klooster ook als een tegenwicht tegen het materialisme dat onze samenleving zo vaak domineert. 'Thomas Merton schrijft in zijn biografie dat het niet nodig is om het klooster in te gaan als je een monastiek leven ambieert. 'Je kunt er elementen van in je leven brengen', zegt hij. 'De monniken en nonnen in het EIAB zijn het levende bewijs dat materiele rijkdom geen voorwaarde 'sine qua non' is voor geluk. Ik hoop dat onze kinderen dat in hun verdere leven zullen meenemen'.



Groeimogelijkheden

Marco en Lei koesteren nog wensen en zien ook mogelijkheden om meer uit de retraites te halen door ouders bij elkaar te brengen. Nu zijn er soms grote verschillen tussen hoe gezinnen uitdagingen aanpakken en grenzen stellen, waardoor er voor kinderen onduidelijkheden ontstaan over wat er van hen wordt verwacht binnen de gemeenschap. Marco zou bijvoorbeeld met andere ouders willen onderzoeken hoe de beoefening uitgebreid kan worden naar momenten tussen de programmaonderdelen door, zoals bij het slapengaan. 'Door bijvoorbeeld alle gezinnen met kinderen in dezelfde familie te plaatsen en aan het begin van de retraite te delen over hoe ze elkaar kunnen steunen, zou er ook meer bewustzijn kunnen ontstaan over wat we elkaar en wat we gezamenlijk de grotere Sangha te bieden hebben.'


Foto: Jan Kees Helms ©

Impressie

De retraite was een bewogen weekeinde met veel mooie ervaringen en inzichten.

Wat zo naar bovenkomt drijven is dat de loopmeditatie zo zacht en soepel verloopt dit weekeinde. Lopend met een trage bewuste aanraking en verbintenis aan te gaan met de aarde en je lichaam en de intentie om de aarde te strelen en in vrede te lopen.

Jan Kees Helms

Juiste Aandacht

Alle kinderen die wel eens aan een kinderprogramma, een gezinsdag of een gezinsretraite hebben meegedaan, kennen het liedje 'Ik adem in, ik adem uit.' We zingen het vaak, want bewust zijn van onze in- en uitademing is een heel belangrijke oefening in onze traditie.

Door Tineke Spruytenburg, *Tue Graceful Fragrance*

Thây en de kloosterlingen leren ons om bij alles wat we doen, ons bewust te zijn van de in- en de uitademing. Als je dat lukt, dat ben je werkelijk hier en nu, echt aanwezig bij wat je aan het doen bent. Dat klinkt super eenvoudig hé? Maar heb je het wel eens geprobeerd als je ongeduldig bent of kwaad?

Je richt je aandacht op de inademing – die helemaal vanzelf komt, ook als je er helemaal niet op let – en voordat die adem, net onder je navel omkeert en de lucht naar buiten stroomt, zijn je dachten alweer bij je zusje die altijd zo onwijs lang treuzelt met aankleden.

Je bent ijverig, dus als je merkt dat je gedachten afdwalen, breng je de aandacht weer terug bij de ademhaling. Je hinkt van je ene op je andere been. Wat doet je ademhaling nu? Is die dan dieper of juist oppervlakkiger? Is hij kort of lang? Snel of langzaam?

Misschien spring je van de onderste trede van de trap en land je op je billen. Au! Hé, wat gebeurt er nu met de ademhaling? Adem eens bewust naar de pijnlijke plek op je dijbeen? Helpt dat?

En let eens heel goed op als je nu weer gaat staan. Wat gebeurt er nu met de ademhaling... Monniken kunnen aan de manier waarop iemand loopt zien of die persoon bewust de adem volgt of niet. Kijk eens of jij dat ook kunt zien? En zelf doen?

Behalve opletten wat je adem doet als je beweegt, stil staat of gaat liggen, kun je ook aandacht besteden aan de ademhaling als je boos bent of juist heel erg hieperdepieper vrolijk. Dat noemen ze mindful zijn van gevoelens/emoties. Je kunt je ook nog trainen in het bewust zijn van je ademhaling en naar je gedachten 'kijken' (of luisteren). Dan merk je soms de gekste dingen op! Probeer het maar eens.

Tijdens de 3 maanden durende regenretraite van 2018 hield een monnik een lezing over het belang van bewust ademhalen. Hij vertelde iets dat ik nog nooit eerder had gehoord! Hij zei dat er in de steel van alle Lotusbloemen een zijden draad zit.


Tekening: Anneke Brinkerink ©

Op Youtube staat een Engelstalig filmpje over een Vietnamese vrouw uit Hanoi die daar stof van weeft! https://www.youtube.com/watch?v=jOMJVUoYN-g

De monnik in Plum Village vertelde dat die ragfijne zijde draden sterk genoeg zijn om een tijger mee te temmen! Wat bedoelde hij daar nou weer mee?

De monnik vergeleek de Lotuszijde met onze ademhaling en de tijger stond voor heftige gevoelens zoals kwaad zijn of heel erg verdrietig. Hij bedoelde dat we, ook als we ons heel erg naar voelen en stampvoetend met de deuren lopen te smijten, tot rust kunnen komen als we onze aandacht op de ademhaling richten. Niet eventjes, maar net zo lang totdat de adem kalmeert en ons lichaam ook rustiger wordt.

Als je adem heel rustig is, bijvoorbeeld als je lekker ontspannen in je bed ligt, kun je de beweging van de adem in je buik nauwelijks voelen. De lucht die naar binnen gaat is maar een ragfijn stroompje, net als die dunne draadjes uit de Lotus stengel.

Als je een keer zin hebt, teken dan eens jouw monster, het gevoel waar jij het meest 'last' van hebt.
Als je klaar bent, kun je een tekening maken van de 'meester' die het monster kan temmen.
Wie weet plaatst *De Klankschaal* jouw tekening dan in een volgend nummer.

'Waar moet dat nou toch heen met mijn leven?'

In deze rubriek een briefwisseling tussen Jente de Vries en Hanneke Laaning. Jente en Hanneke ontmoetten elkaar tijdens een retraite van Wake up in de Maanhoeve in Drenthe. Al snel reisden ze samen af naar Plum Village. Nu delen ze lief en leed en organiseren samen retraites.

Lieve Han,

Ik heb je de laatste weken eigenlijk niet zoveel gesproken. Behalve die ene keer vorige week toen ik je in paniek opbelde met de vraag: 'Waar moet dat nou toch heen met mijn leven?'
Afgelopen zomer vond ik mijn meanderende levenspad nog een leuk verhaal voor feesten en partijen (want ja, wie heeft zelf een huis gebouwd, is ooit non geweest, en heeft toffe dingen tegen voedselverspilling gedaan…).
Nu zou ik willen dat ik een vastomlijnd beroep had en dat ik zou weten waar ik volgend jaar woon en wat ik in godsnaam na deze klus weer eens zal gaan doen.
Bij voorkeur iets wat ook meteen een antwoord geeft op al mijn zingevingsvraagstukken. O ja, en wat meer bestaanszekerheid zou ook fijn zijn.
En ik wil al helemaal niet accepteren dat die depressieve fases misschien wel een onderdeel van mijn leven zijn. En dat ze niet weggaan. Terwijl alle andere mensen toch in elk geval succesvol óf relaxed lijken (of, nou ja, ik me over andere mensen ook gewoon niet zo'n zorgen maak), ben ik bang dat ik in de afgelopen jaren allerlei boten heb gemist. Heus wel veel toffe dingen heb gedaan, maar niet bepaald een carrièrepad heb uitgestippeld. En relaxed zijn zit dus ook al niet echt in m'n aard.

Door de mand vallen

Kort gezegd. Ik ben dus bang dat ik binnenkort als mens door de mand ga vallen. Want hoe lang kan ik dat beeld van een redelijk succesvol, sociaal, wereld verbeterend, avontuurlijk en gewoon goed genoeg mens nog volhouden?

Terwijl ik eigenlijk steeds een beetje op de rand van de afgrond balanceer, mezelf staande hou en anderen ervan probeer te overtuigen dat ik echt best wel goed bezig ben. En me tegelijkertijd stiekem afvraag hoe al die andere mensen het nou toch voor elkaar krijgen om vijf dagen


Foto: Wake Up ©

Jente en Hanneke

per week te werken, schone kleren aan te hebben, eten te koken en ook nog te sporten, weekendjes weg te gaan en hun familie en vrienden af en toe te zien en daar dan zelfgebakken fucking vegan muffins bij te serveren.

Imposter syndroom

Na een beetje mijmeren over dit verhaal heb ik mezelf net officieel gediagnosticeerd met een imposter syndroom. En ik ben erg content met het label. Want als er een woord voor bedacht is, dan hebben meer mensen dit dus.

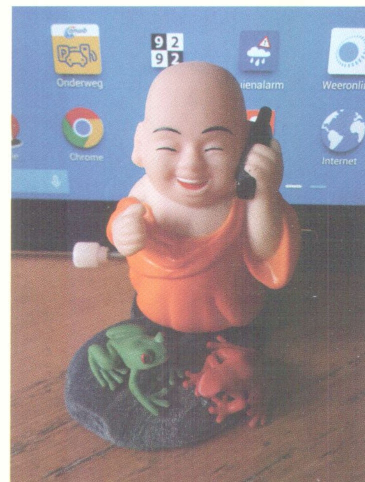
Volgens Wikipedia is dit het imposter syndroom:
Het imposter syndroom is een term om mensen te beschrijven die niet in staat zijn hun prestaties te internaliseren. Ondanks externe bewijzen van hun competentie blijven mensen met het syndroom ervan overtuigd dat ze bedriegers zijn en hun succes niet verdienen. Blijken van succes worden afgedaan als geluk, timing of het resultaat van het misleiden van anderen, waardoor die denken dat zij intelligenter en competenter zijn dan ze zelf geloven.

Zouden veel mensen dat nou hebben? En heb jij dat gevoel ook? Als ik zo'n biografietje schrijf over jouw leven denk je dan dat het allemaal nogal overdreven is en je eigenlijk niet zo succesvol bent? Ik ben daar wel benieuwd naar. Meestal blijkt namelijk dat er meer menselijke mensen zijn dan ik dacht en dat zij zichzelf juist sukkels vinden en mijn leven benijden (wat ik een vreemd idee vind). En dat we dan allemaal naast elkaar zitten en niet echt durven te zeggen dat we geen idee hebben waar we nou toch mee bezig zijn in het leven.
Nou ja, wat ik dus hoop is dat ofwel iedereen geen idee heeft en het dus blijkbaar niet echt uitmaakt, of dat iedereen die het wel weet me gewoon kan vertellen hoe het nou allemaal zit.
Ondertussen zit ik in m'n picture-perfect zelfgebouwde tiny house met de houtkachel aan. Schijnt er een laatste restje middagzon naar binnen. Ga ik straks nog even wat baantjes zwemmen en staat mijn restje zelf gekookt eten voor straks al klaar in de koelkast. O ja en ik heb vandaag ook mijn schoorsteen geveegd. Misschien moet ik dus ook niet zo zeiken en eens gaan nadenken over jouw suggestie om ook te kijken naar wat er wel goed gaat en waar ik dankbaar voor ben…

Daarom nog even dit stukje van Rilke:
'One needs to let things have their own, silent, undisturbed development which comes deep from within and that cannot be pushed or speeded up by anything.
Everything is carrying – and then delivering.
Ripen like the tree, who does not push his saps and who stands full of trust in spring storms without any fear summer will not come after.
It will come.'

Alle liefde, Jente (www.rockpapersoul.nl)

Media



In het vorige nummer noemde ik een drietal apps die je voor je boeddhistische beoefening op je smartphone kunt gebruiken. Hier volgen er nog twee met citaten van onze leraar. Allereerst **Thich Nhat Hanh Quotes**. Nadeel van deze app vind ik dat een zoekfunctie ontbreekt: je tikt op een nummer en dan verschijnt er een citaat en waar dat dan over gaat moet je maar afwachten. Een soortgelijke app is: T**he Wisdom of Thich Nhat Hanh**. Ook deze app geeft citaten van Thây maar dan wél gerubriceerd. Deze apps zijn gratis te downloaden.
Voorts wil ik graag nog jullie aandacht vragen voor een film. **The Way Out** is op 28 oktober 2018 uitgezonden door KRO/NCRV en is terug te kijken via de website van Bodhi TV. Hier volgen twee links: https://bodhitv.nl/2018/10/17/tv-the-wayoutof https://www.npostart.nl/deboeddhistische-blik-the-way-out/28-10-2018/KN_1702585. Thây roept hierin op tot een collectief ontwaken. Thây zegt: 'The way out is in'. Hoofdfiguren zijn Eddie, een Engelse milieuactivist en Leonardo, een jonge Braziliaanse bankier die in hartje Londen werkt. De tegenstellingen tussen beiden lijken groot. Leonardo lijkt alles te hebben wat zijn hartje begeert, maar als hij in een burn-out terecht komt, verschijnt ook bij hem Thich Nhat Hanh op zijn pad. Een mooie film met fraaie beelden van Plum Village.
Overigens is ook de TV-serie 'Van Dis en de Dalai Lama' (waarin Adriaan van Dis onder meer een bezoek brengt aan Plum Village en spreekt met Zuster Chang Khong en Zuster Jina) nog steeds te zien op Bodhi TV. Dit geldt ook voor 'Buddha to be' over Zuster Chang Khong.

Wim Erdle, *Juiste pad van het hart.*



Bijenhoning als Dharmanectar

Delftenaar Hung Thanh Nguyen was in maart 2019 in Vietnam en bezocht daar Thich Nhat Hanh en zuster Chan Khong in de Tu Hieu tempel in Hue. Kort na zijn terugkeer in Nederland zocht ik hem op in de Blokhut van de Natuurtuin in Rijswijk, waar Hung bijen houdt.

Door Wim Erdle, *Juiste Pad van het Hart.*

Deze man wil ik ontmoeten

Het levensverhaal van Hung is bijzonder. Hij kwam in 1980 als bootvluchteling van Vietnam naar Nederland. Het bijzondere is dat Hung van huis uit rooms-katholiek was. Pas in Nederland kwam hij in aanraking met Thich Nhat Hanh en nadat hij boeken van hem gelezen had (in het Vietnamees) was hij zo onder indruk dat hij dacht: 'deze man wil ik ontmoeten'. In september 1984 ging Hung dan ook naar Plum Village, dat toen nog vrij kort bestond (Plum Village werd in 1982 geopend). Hung vertelde dat hij toen in Upper Hamlet was en dat dit erg kleinschalig was. Hij maakte toen persoonlijk kennis met Thich Nhat Hanh en ook met zuster Chan Khong, die toen overigens nog geen zuster was. Zij was nog niet ingetreden en had nog prachtig lang haar. Hung herinnerde zich dat Thây en zuster Chan Khong beiden voor hun gasten kookten. Dat deden zij elke dag, behalve op woensdagen. Op die dagen werd er niet gegeten om de honger te kunnen voelen met mensen die niet te eten hebben. Hung had in die tijd veel persoonlijke gesprekken met Thây en hierdoor ontwikkelde Hung een grote mildheid die hij daarvoor niet had gekend. Hung vertelde mij dat Thây hem destijds ook een compleet manuscript in het Vietnamees gaf van 'Mindfulness verses for daily living' dat Hung vervolgens met tekeningen illustreerde.



Foto: Hung Thanh Nguyen ©

Bootvluchteling

In Nederland leerde Hung zijn latere vrouw Nga kennen. Ook zij was als bootvluchteling naar Nederland gekomen en ook zij was van huis uit rooms-katholiek. Het is dus bijzonder dat zij beiden pas in Nederland kennis maakten met het Vietnamees boeddhisme.

Iedere keer als Thây in Nederland kwam werden Hung en Nga door hem en zuster Chan Khong uitgenodigd. Samen met hun dochters hebben zij meegedaan aan twee retraites in Papendal. Hung herinnerde zich dat Thây wel eens een lezing gaf in het toenmalige Congresgebouw in Den Haag en dat hij toen logeerde in Delft. Hung en Nga werden toen uitgenodigd om 's morgens met Thây en de Sangha te ontbijten. Ook waren er lang geleden retraites in de Theresiahoeve in het Brabantse Langenboom met Judith Bossert. Zuster Chan Khong schreef ook veel brieven naar Hung en hij liet mij deze zien. Hoewel ik de Vietnamese taal niet machtig ben zag ik in ieder geval dat de brieven in een keurig foutloos handschrift waren geschreven.

Ik ben een paar keer met Hung en Nga in het EIAB in Waldbröl geweest. De laatste keer was op 10 augustus 2014 tijdens een Dag van Aandacht. We hadden alle drie 's morgens geluisterd naar een lezing van Thich Nhat Hanh

en verlieten na afloop de grote tent. Omdat hierna een loopmeditatie volgde, hadden wij ons looptempo al vertraagd. Wij werden toen rechts ingehaald door zuster Chan Khong die toen even naar links keek en Hung en Nga meteen herkende. We hebben toen uitgebreid met haar gesproken en na de loopmeditatie kwamen we haar nogmaals tegen. Zij stelde toen voor om Thich Nhat Hanh zelf ook even te ontmoeten en te spreken. Zij liep in een vlot tempo het hoofdgebouw in en wij volgden haar. Toen bleek dat Thây net via een trap op weg was naar zijn kamer om te rusten. Zij riep naar hem dat er wat oude vrienden waren die hem graag even wilden spreken, maar de monniken die hem begeleidden hielden dat af omdat hij te moe was. Dit kon ik me natuurlijk goed voorstellen: als je 87 jaar bent, een lezing hebt gegeven van twee uur en daarna nog een loopmeditatie hebt begeleid, dan zul je best moe zijn. Hoewel ik het aan één kant jammer vond dat ik mijn leraar nu net niet persoonlijk had kunnen spreken, heeft hij me toch op dat moment een les geleerd. Thây zegt altijd dat je eerst van jezelf moet houden en dat betekent dat als je zelf niet optimaal functioneert omdat je erg moe bent, je er ook niet optimaal voor een ander kunt zijn. Ik zal deze les nooit vergeten. Overigens vond zuster Chan Khong dat ze dit moest goedmaken en zij nam ons mee naar een ingelijste kalligrafie van Thây waarvan zij vervolgens de Engelse vertaling voor ons zong. Wij kregen dus met z'n drieën een privé-concert van zuster Chan Khong! Even later gaf zij aan Hung ook nog een exemplaar van haar biografie die toen net in het Vietnamees was uitgekomen.

Terug in Vietnam

Op 28 oktober 2018 keerde Thây terug naar de tempel in Vietnam waar hij op 16-jarige leeftijd tot monnik werd gewijd, de Tu Hieu Tempel in Hue. Hier bezocht Hung hem en zuster Chan Khong in maart 2019. Hij vertelde me dat het hem meteen opviel dat Thây erg helder was, hoewel hij door zijn verlamming niet kon praten. Zijn begeleiders vertelden dat het duidelijk was dat hij Hung herkende. Hung mocht ook meelopen met een loopmeditatie. Het trof hem dat Thây daarbij in het voorbijgaan het graf van een van de vorige patriarchen liefdevol aanraakte.

Hoewel zuster Chan Khong als vervanger van Thây nu vele reizen maakt, was zij ten tijde van het bezoek ook aanwezig. Zij vertelde Hung dat Thây nu feitelijk aan het praktiseren is en Hung had zelf ook sterk de indruk dat Thây aan zijn laatste grote stilteretraite bezig was. Hij heeft alles al gezegd en geschreven. Hij verblijft in een kamer die zich niet in de hoofdtempel bevindt, maar in een van de verblijfsgebouwen op het tempelcomplex. Door naar zijn tempel terug te keren heeft Thây als het ware een boodschap aan het Vietnamese volk gegeven. De samenleving in Vietnam is verhard en er is een tekort aan ethiek. Wellicht heeft Thây's terugkeer hierop een positief effect.
Op de foto zie je Thây samen met zuster Chan Khong, een begeleider en (rechts) Hung. Thây ontmoette hier een jonge novice en was duidelijk zichtbaar blij. Hij hield de handen van de jongen vast.

Als je zelf niet optimaal functioneert omdat je erg moe bent, dan kun je er ook niet optimaal voor een ander zijn. Ik zal deze les nooit vergeten.

Volwaardige imkerij

Hung was tevens in Vietnam in zijn hoedanigheid van imker. Zijn bijenhoning verkoopt hij als 'dharmanectar' en de opbrengst daarvan wordt gebruikt voor liefdadigheidsprojecten in Vietnam. Ook geeft hij in Vietnam cursussen over het houden van bijen, onder meer aan de bergbewoners bij een koffieplantage. Hij streeft ernaar om in Pleiku in Centraal-Vietnam een volwaardige imkerij op te richten met twee doelen: een behoorlijke honingproductie om de huidige jongerenopvang te helpen financieren, en om een praktijkplek voor lokale boeren te organiseren. Wie meer wil weten over dit werk van Hung kan mailen naar: dharmanectar2000@gmail.com.


Foto: Hung Thanh Nguyen ©

Earth Holder Community: in actie voor Moeder Aarde

De Earth Holder Community, voorheen Earth Holder Sangha genaamd, is in 2015 in de Verenigde Staten opgericht op initiatief van de gemeenschap van geëngageerd boeddhisme van Plum Village. De missie is om mindfulness, compassie, genezing en geweldloosheid te brengen ter bescherming van elkaar, alle levende wezens en de Aarde. Hiermee kan gezamenlijk de klimaatproblematiek worden aangepakt, ieder voor zich èn vanuit zijn of haar Sangha.

Door Haiko Meelis, *Diepe Ecologie van het Hart* en Wim Erdle, *Juiste Pad van het Hart*

Ben jij een Earth Holder? Ja! Als je oefent in de traditie van Plum Village en je beoefening inzet ter bescherming van elkaar, alle levende wezens en de Aarde, dan ben je al een Earth Holder!

Er zijn vele manieren om dit handen en voeten te geven. Enkele voorbeelden zijn:

- Bestudeer de Vijf Aandachtsoefeningen en beoefen een levenswijze die goed is voor onze planeet, zoals Thich Nhat Hanh in meerdere van zijn boeken (o.a. 'Wat de wereld nodig heeft' en 'Love Letter to the Earth') heeft beschreven.
- Stem je levenswijze af op onze diepste aspiratie om een eind te maken aan het lijden op Aarde (en van de Aarde) en committeer je daaraan.
- Neem stappen om je ecologische voetafdruk te verkleinen.
- Stap over op een plantaardig dieet dat Aarde-vriendelijk is (biologisch, lokaal geteeld, seizoensgebonden).
- Introduceer de praktijken en acties van Earth Holding in je Sangha.
- Organiseer een boekenclub over het thema,een filmavond of een plantaardige maaltijd voor vrienden, familie of je Sangha.



Foto: Françoise Pottier ©

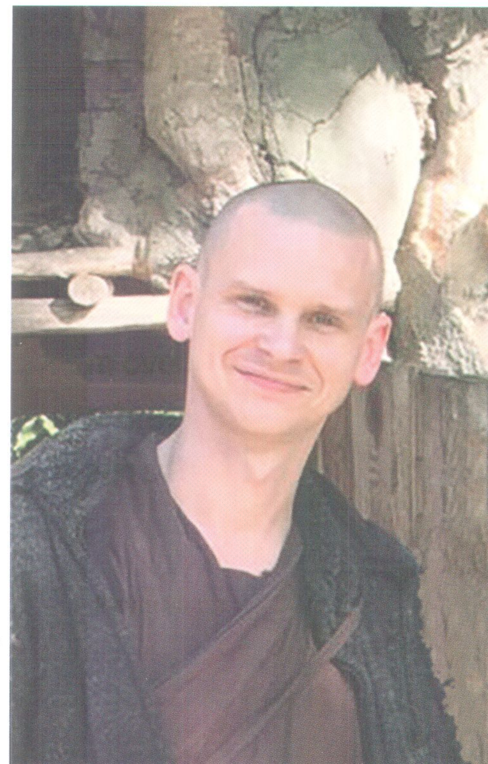
Vooralsnog is de Earth Holder Community erg op de Verenigde Staten gericht. Het is echter de bedoeling dat dit een internationale beweging wordt. Welke vorm zou dit in Nederland of België moeten krijgen? Als jij je een Earth Holder voelt of dat steeds een beetje meer probeert te worden, dan zou je regelmatig een avond in je Sangha over dit onderwerp kunnen begeleiden en op deze manier het Earth-Holder-zaadje in al je Sangha-leden water kunnen geven.

Verder kennen we hier naast lokale Sangha's ook de thematische meditatiegroepen, zoals de Sangha van Hulpverleners. Wordt het nu misschien tijd voor een 'KlimaatSangha' of 'MilieuSangha'? In de Verenigde Staten wordt ook een retraite georganiseerd.

Als je geïnteresseerd bent om mee te helpen om een Nederlandse en/of Vlaamse afdeling van de Earth Holder Community verder vorm te geven, dan kun je je interesse melden bij: haiko@meelis.org.

Voor meer informatie kun je de volgende site raadplegen: http://earthholder.training/. Hierop staan o.a. materialen die je in je Sangha kunt gebruiken en het Mindful Way Forward Action Plan. De bedoeling is om ook materiaal in het Nederlands beschikbaar te maken via de website van Stichting Leven in Aandacht. Ook is de Earth Holder Community te vinden op Facebook, Twitter en Youtube.

De ademhaling werd als drinken van de bron


Foto: Plum Village ©

Tot nu toe heeft Broeder Phap Xa de kolom 'Uit het klooster' verzorgd voor *de Klankschaal*. Vanaf nu neemt Broeder Pham Hanh het stokje van hem over. De redactie is daar heel blij mee. Pham Hanh schreef al eerder in *de Klankschaal* (nr. 50, zomer 2016) een stuk over leven in een gemeenschap.

Door Pham Hanh

Zeven jaar ben ik nu in Plum Village en ik voel me nog steeds zo'n beginner. Ik werk veel voor het klooster, zoals registratiesysteem en donatiesysteem implementeren. Ik vroeg me af: 'Is het nuttig wat ik doe?' en 'Hebben ze wel door wat mij echt motiveert?'

In Oeganda – waar ik was voor een retraite voor leraren – werd ik getroffen door het land, de eenvoud, de natuur en de glimlach die je altijd terug krijgt. Maar zo anders, ze denken anders, ze zijn anders. Het is verfrissend om in een andere cultuur te komen, het geeft een spiegel. Dit werd duidelijk toen ik de eerste totale ontspanning in de retraite gaf.

Zoals gewoonlijk vroeg ik iedereen te liggen en terwijl de zaal vol stroomde werd het maar niet stil. Het gegiebel groeide, het gepraat hield niet op. Namen ze mij niet serieus, hadden ze geen respect voor mij? Na dertig minuten was het bijna stil en het zingen en een verhaal hielpen daarbij. Ik voelde mij als blanke man bezwaard om orde te eisen; wie ben ik om een ander te vertellen wat te doen?

Wat feedback van mijn broeders over de geleide meditatie die ik had aangeboden voedde deze groeiende crisis.
'Je meditatie was dood, wat doe jij eigenlijk tijdens een geleide meditatie?'
'Nou ja, normaal negeer ik het, het liefst met oordopjes'
'Dat is te voelen'
Ik dacht dat ik wist wat de beoefening was, maar het besef groeide dat ik het niet weet.

'Ik denk dat ik je kan helpen', zei een broeder mij toen ik mijn verhaal had gedeeld. 'Met het verwerpen van het Christendom hebben we ook al onze verwondering overboord gegooid'

Wat is een ademhaling? Wat is het echt? Of weet je al wat het is? Kun je het echt voelen, echt proeven, echt beleven? In dit moment?

Onze geest is zo goed in onze werkelijkheid creëren dat het continue voorspelt wat er gaat gebeuren en maar heel weinig zintuiglijke informatie nodig heeft om de werkelijkheid aan te passen. We leven in een droom, als we in gedachten verzonken in het bos lopen, dan bestaat het vogelgezang niet. En nu realiseer ik me, waarom was mijn beoefening niet voedend? Omdat ik mijn droom-ademhaling en stappen volgde….

Ik zag dat ik een chronische 'mind-wanderer' ben (ik ben echt erg goed in denken). Thây had het over 'Radio Non-stop-thinking' en wilde dat we tijdens het eten en lopen deze radio zouden uitzetten. Het was pas toen ik echt mijn ademhaling en stappen ging volgen, dat ik besefte hoeveel ik dacht.

Doordat ik echt geïnteresseerd was in mijn ademhaling, kalmeerde mijn denken en stopte het. De ademhaling werd als het drinken van de bron van het leven, vervullend, wonderbaarlijk, totaal onbekend. Is dit wat het huidige moment kan zijn?

Het lijkt wel of ik voor het eerst weer mindfulness ontmoet. 'Mensen, mensen, dit moet je voelen, dit is geweldig!'



Nieuw adres en verhuizing graag doorgeven aan:
Stichting Leven in Aandacht
p/a Lintelostraat 46 • 7203 CX Zutphen • Nederland / Pays-Bas

Wil je De Klankschaal thuis ontvangen? Zie het colofon p. 30

Leven in Aandacht